

Agir sur les trois composantes de l'estime de soi de l'élève pour soutenir ou renforcer sa persévérance scolaire

Christophe Marsollier

Inspecteur général de l'éducation nationale

15 mai 2018

ESENE SR

L'estime de soi, un facteur de persévérance scolaire et d'autodétermination

De nombreux chercheurs et enseignants s'accordent sur l'hypothèse qu'une « **bonne estime de soi** » facilite l'engagement dans l'action et la motivation à apprendre.

Elle est associée à une auto-évaluation fiable et précise. Elle permet une stabilité émotionnelle.

Dans un monde qui se complexifie et où dominant la consommation, le commerce et la concurrence :

- **la performance** est de plus en plus recherchée, valorisée et cultivée ...
- et la **vulnérabilité** des citoyens de plus en plus exposée (discriminante) et utilisée à des fins mercantiles.

>>> L'ESTIME DE SOI de chaque citoyen est de plus en plus **mise à l'épreuve et fragilisée**.

L'estime de soi est de plus en plus **nécessaire** pour permettre :

- l'apprentissage et l'adaptation au monde tout au long de la vie
- l'exercice délicat de l'ESPRIT CRITIQUE, cette compétence indispensable à tout citoyen désireux d'agir de manière éthique et responsable ;

Objectifs

- **Expliciter** le sens et le périmètre de la notion d'ESTIME de SOI et des composantes qui lui sont associées.
- **Montrer en quoi** l'estime est de soi est un BESOIN qui, lorsqu'il est satisfait, **contribue** à la persévérance scolaire
- Dégager des **repères concrets** susceptibles de favoriser la persévérance par le renforcement et le soutien de l'estime de soi de l'élève.

1^{ère} partie

Le sens, le périmètre et les enjeux
de l'estime de soi

Qu'est-ce que l'ESTIME DE SOI ?

- Le sentiment, la représentation, l'opinion que l'on a de **sa propre valeur**
 - Très SUBJECTIF... car peut être très différent du regard que portent les autres sur soi
- Une satisfaction personnelle à l'**égard de soi** et un jugement de l'efficacité de notre propre fonctionnement (Harter, 1998).
- La capacité à éprouver une opinion favorable quant à **ses propres compétences** et à l'**image de soi**.
- Une attitude intérieure qui dispose à **AGIR en confiance**, à **s'accepter** tel que l'on est.

>> L'estime de soi résulte et en même temps s'enracine dans le RAPPORT que l'on entretient avec soi-même.

>> Nécessité de connaître la valeur de ses compétences dans les différents domaines et dimensions de la vie = **Connaissance de soi** en situation

L'estime de soi des élèves sortant du lycée

(Éducation & formations, n° 72, sept.2005)

Des chiffres...

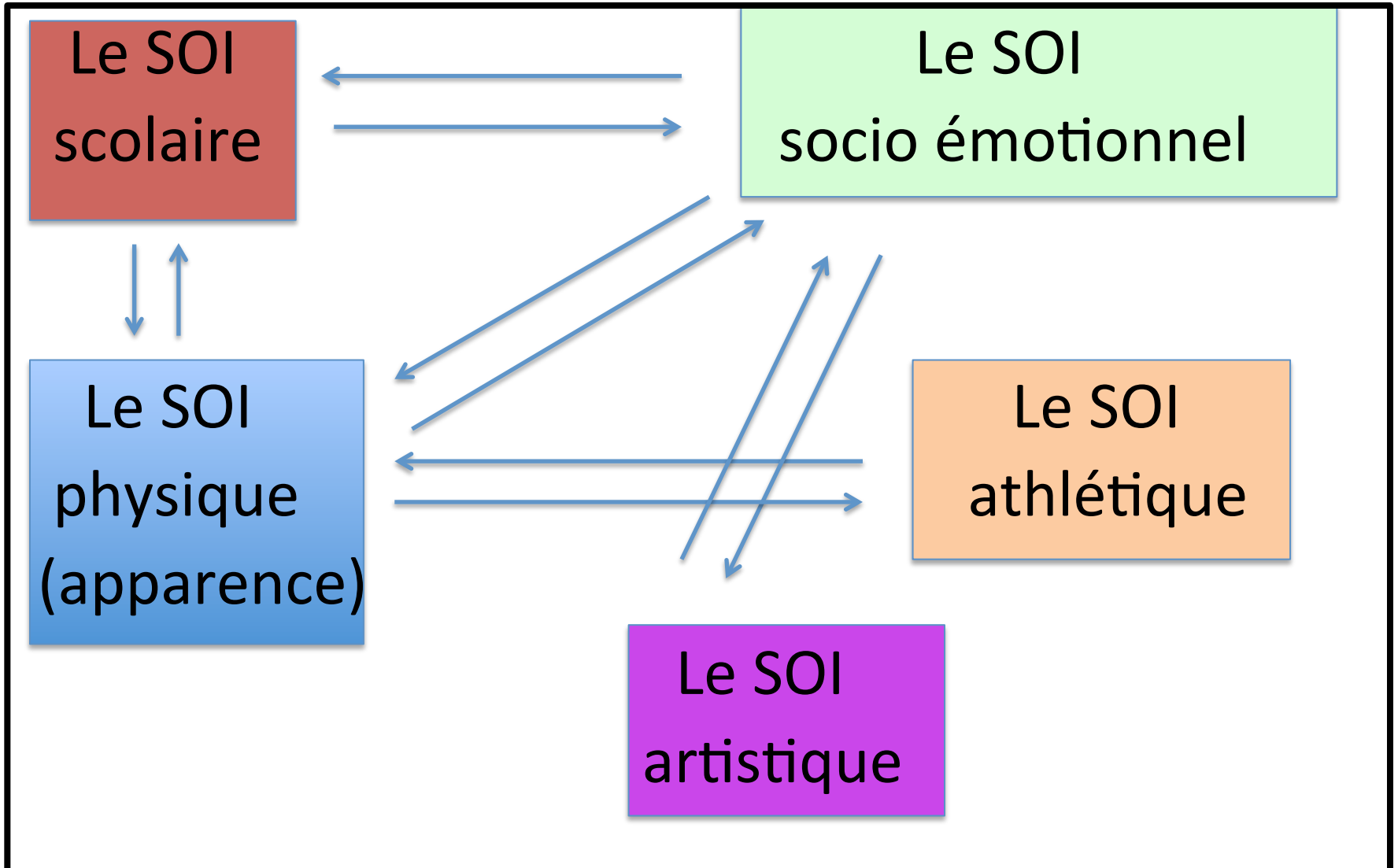
- **95 %** se sentent **appréciés** voire très appréciés par leurs copains
- **les filles** ont une estime de soi **plus faible** que les garçons
- 40 % et 45 % des filles, contre moins de 20 % des garçons, **sont insatisfaites de leur apparence** (poids, taille)
- 27 % des filles font partie du tiers des jeunes dont l'estime de soi est la plus élevée alors que 40 % des garçons partagent cette situation.
- Les filles sous-estiment plus que les garçons leur niveau en mathématiques
- Plus de 50% des filles avouent avoir peur de ne pas réussir quand elle entreprend une action, et 40 % déclarent ne pas être souvent contentes d'elles-mêmes

D'autres résultats clés !

- Une estime de soi **plus élevée parmi les jeunes d'origine du Maghreb et d'Afrique subsaharienne**
- Une estime de soi **plus forte lorsque les jeunes communiquent fréquemment et aisément avec leurs parents**
- La réussite scolaire influe peu sur l'estime de soi
- Les filles entrant avec une année d'avance manifestent une plus grande confiance en soi
- L'estime de soi, corrélée à la satisfaction du jeune vis-à-vis de son collègue
- **Corrélation forte entre estime de soi et réussite au Bac**

L'estime de soi : une composante **multidimensionnelle**

(Rosenberg, 1995 ; Perron et al.,1999 ; Gaudreault et al, 2004)



Dans chacun de ces 5 domaines,
l'estime de soi se manifeste,
de manière plus ou moins haute et stable,
à travers 3 composantes

(C. André, F. Lelord, 1998)

Les 3 composantes de l'ESTIME DE SOI

(C. André et F. Lelord, 1998)

Capacité à **s'aimer, s'accepter, *inconditionnellement***
malgré ses défauts, ses échecs, ses difficultés
(en se sachant imparfait)

L'amour de soi

L'image de soi

Vision, **représentation intime**
de ses capacités, liée à la conviction
de ses valeurs et de ses défauts

La confiance en soi

Foi dans la **capacité à se comporter de manière**
adéquate face au nouveau, à l'imprévu.
Partie manifeste de l'estime de soi,
intimement liée **à l'action, au faire**, au
comportement, aux apprentissages...
(Pas uniquement centrée sur SOI mais
aussi sur la conscience qu'AUTRUI
pourra m'aider si je le lui demande...)

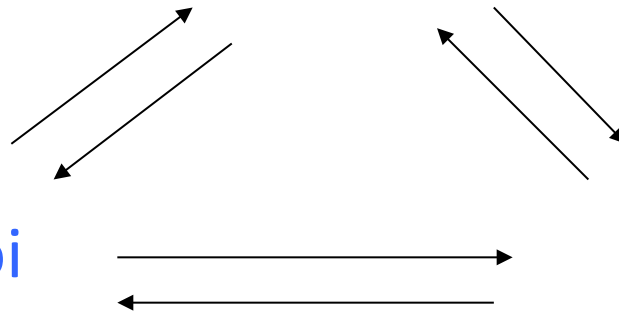


Tableau 16 : Proportion d'enfants et d'adolescents auxquels il arrive de perdre confiance en eux selon les caractéristiques sociodémographiques

	%	Chi2
Sexe		0.000
Garçons	24,0	
Filles	34,9	
Age		0.000
6<12	27,6	
12<15	29,8	
15 et +	33,5	
Type de famille		0.000
Vit avec ses deux parents	28,0	
Vit avec l'un de ses parents	34,4	
Vit dans une famille recomposée	36,3	
Privation en termes de niveau de vie		0.000
Non	32,2	
Oui	42,8	
Quartier insécurisant		0.000
Non	27,9	
Oui	39,2	
Ensemble	30,2	

(*) Proportion de réponses « oui, vraiment » à cette question
 Source : UNICEF France - Consultation nationale 6/18 ans, 2014

Tableau 17 : Indice global de souffrance psychologique selon les caractéristiques sociodémographiques

	%	Chi2
Sexe		0.000
Garçons	28,8	
Filles	42,2	
Age		0.000
6<12	30,2	
12<15	36,8	
15 et +	43,3	
Type de famille		0.000
Vit avec ses deux parents	34,5	
Vit avec l'un de ses parents	40,0	
Vit dans une famille recomposée	42,1	
Privation en termes de niveau de vie		0.000
Non	39,9	
Oui	46,7	
Quartier insécurisant		0.000
Non	34,5	
Oui	43,8	
Ensemble	36,3	

Source : UNICEF France - Consultation nationale 6/18 ans, 2014

Tableau 15 : Proportion d'enfants et d'adolescents auxquels il arrive de n'avoir plus goût à rien selon les caractéristiques sociodémographiques(*)

	%	Chi2
Sexe		0.000
Garçons	22,0	
Filles	28,9	
Age		0.000
6<12	23,0	
12<15	25,8	
15 et +	29,2	
Type de famille		
Vit avec ses deux parents	23,8	0.000
Vit avec l'un de ses parents	30,5	
Vit dans une famille recomposée	30,3	
Privation en termes de niveau de vie		0.000
Non	27,2	
Oui	39,4	
Quartier insécurisant		0.000
Non	23,7	
Oui	35,0	
Ensemble	25,8	

(*) Proportion de réponses « oui, vraiment » à cette question

Source : UNICEF France

Consultation nationale 6/18 ans, 2014

Tableau 13 : Proportion d'enfants et d'adolescents vraiment angoissés de ne pas réussir assez bien à l'école selon les caractéristiques sociodémographiques

	%	Chi2
Sexe		0.000
Garçons	42,9	
Filles	46,9	
Age		0.054
6<12	46,8	
12<15	44,1	
15 et +	44,2	
Type de famille		0.002
Vit avec ses deux parents	43,9	
Vit avec l'un de ses parents	47,0	
Vit dans une famille recomposée	48,4	
Privation en termes de niveau de vie		0.000
Non	50,6	
Oui	59,3	
Quartier insécurisant		0.000
Non	42,9	
Oui	53,9	
Ensemble	45,1	

Source : UNICEF France

Consultation nationale 6/18 ans, 2014

Dans chacun de ces 5 domaines,
l'estime de soi se manifeste,
de manière plus ou moins haute et stable,
à travers 3 composantes

(C. André, F. Lelord, 1999)

La **stabilité** de l'estime de soi, facteur protecteur / souffrance

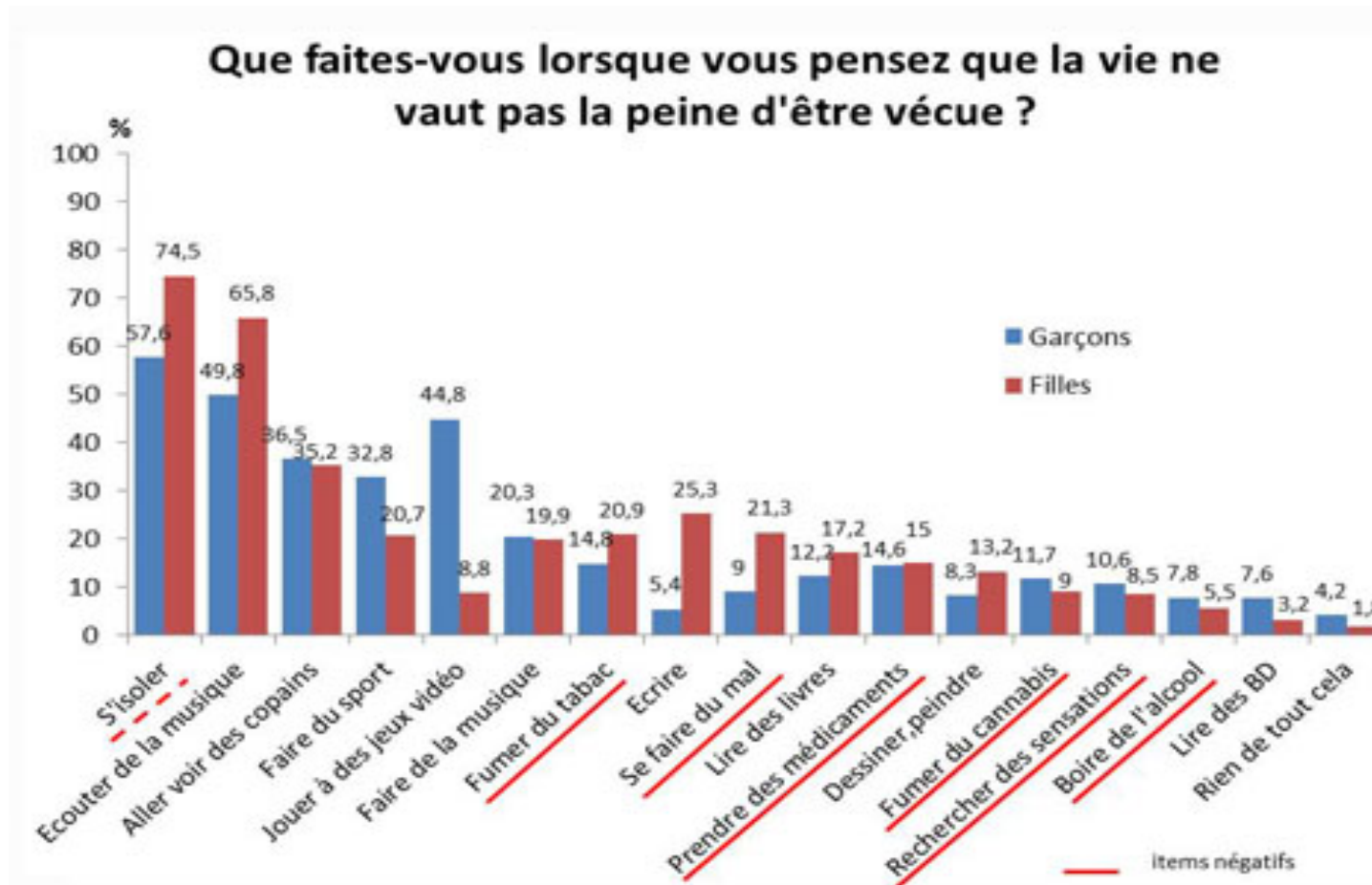
HAUTE ESTIME DE SOI STABLE	HAUTE ESTIME DE SOI INSTABLE
Peu de fluctuations de l'estime de soi au quotidien	Fluctuations importantes de l'estime de soi en réponse à des situations quotidiennes
Peu d'énergie consacrée à l'autopromotion	Beaucoup d'énergie consacrée à l'autopromotion
Peu d'énergie consacrée à se défendre ou à se justifier des critiques ou échecs lorsqu'ils sont mineurs	Beaucoup d'énergie consacrée à se défendre ou à se justifier des critiques ou échecs même s'ils sont mineurs
Écoute rationnelle des critiques	Écoute émotionnelle des critiques

BASSE ESTIME DE SOI STABLE	BASSE ESTIME DE SOI INSTABLE
Peu de fluctuations d'estime de soi au quotidien	Fluctuations vers le haut possibles
États émotionnels régulièrement négatifs	États émotionnels mixtes: négatifs mais avec des moments positifs
Peu d'efforts pour augmenter l'estime de soi	Efforts pour augmenter l'estime de soi
Impact émotionnel du feed-back, mais peu de conséquences comportementales	Impact émotionnel du feed-back, et conséquences comportementales d'ajustement
Conviction de l'inutilité de la poursuite d'objectifs personnels	Désirabilité sociale détournant des intérêts personnels

Les enjeux du développement l'estime de soi

- Un **rapport positif à la nouveauté et à l'échec** (apprentissage)
- Facilite **l'engagement** (évite la procrastination) et LA PERSÉVÉRANCE
- Permet la **résistance au conformisme** (Solomon Asch, 1951)
- Favorise **la résistance à l'adversité et la réussite scolaire**
- Favorise **l'affirmation de ses idées** (capacité des idées), **l'assertivité et l'imperméabilité aux influences sociales**
- Renforce le **narcissisme, l'ego** et réduit **l'empathie**
- Peut **fragiliser l'écosystème relationnel**
- Soutient et renforce **la résilience** (cicatrisation / échec)
- Soutient la construction des **compétences psychosociales**
- Contribue au **bien-être, à la santé mentale : l'estime de soi rend LIBRE ...**

L'adolescence, une période de profonds remaniements identitaires, qui accentue leur **vulnérabilité psychopathologique**, donc les conduites à risque.



- 33,6 % de filles et 21,6 % de garçons montrent des **signes de « subdépression »**

Enquête « Portraits d'adolescents » (INSERM) auprès 15 235 jeunes de 13 à 18 ans, 2015.

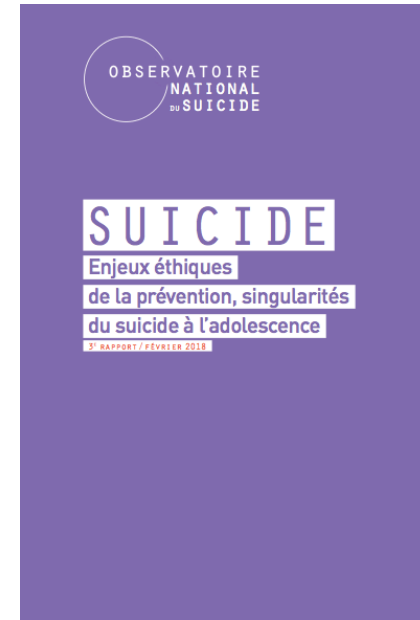
De la perte d'estime de soi... au suicide...

(L'observatoire national du suicide, Rapport, fév. 2018)

- En Europe, la France se situe parmi les pays connaissant un taux élevé de suicide (10e rang sur 32), avec 8 885 décès par suicide enregistrés en France en 2014.

Le suicide est la **2ème cause de mortalité** parmi les 15-24 ans.

- Un jeune sur 10 a déclaré avoir pensé au moins une fois au suicide au cours des 12 derniers mois.
- Les tentatives de suicide sont 2 fois plus fréquentes chez **les filles**, de même que les pensées suicidaires.
- L'âge moyen à la **première tentative** est de 13,6 ans pour les filles comme pour les garçons.
- Les jeunes des Hauts-de-France déclarent plus souvent des tentatives de suicide et des pensées suicidaires. À l'inverse, l'Île-de-France et la Corse comptent le plus faible taux d'adolescents ayant fait une tentative de suicide ou ayant des pensées suicidaires.



Le repérage du manque d'estime de soi des élèves
reste très (trop) intuitif.

Ce manque d'estime de soi « s'observe », s'entend et se révèle,
principalement dans l'ECOUTE de ce que dit l'élève et de ce qu'il ne dit pas...

Il ne peut y avoir d'écoute
en l'absence de temps d'observation et de dialogue.

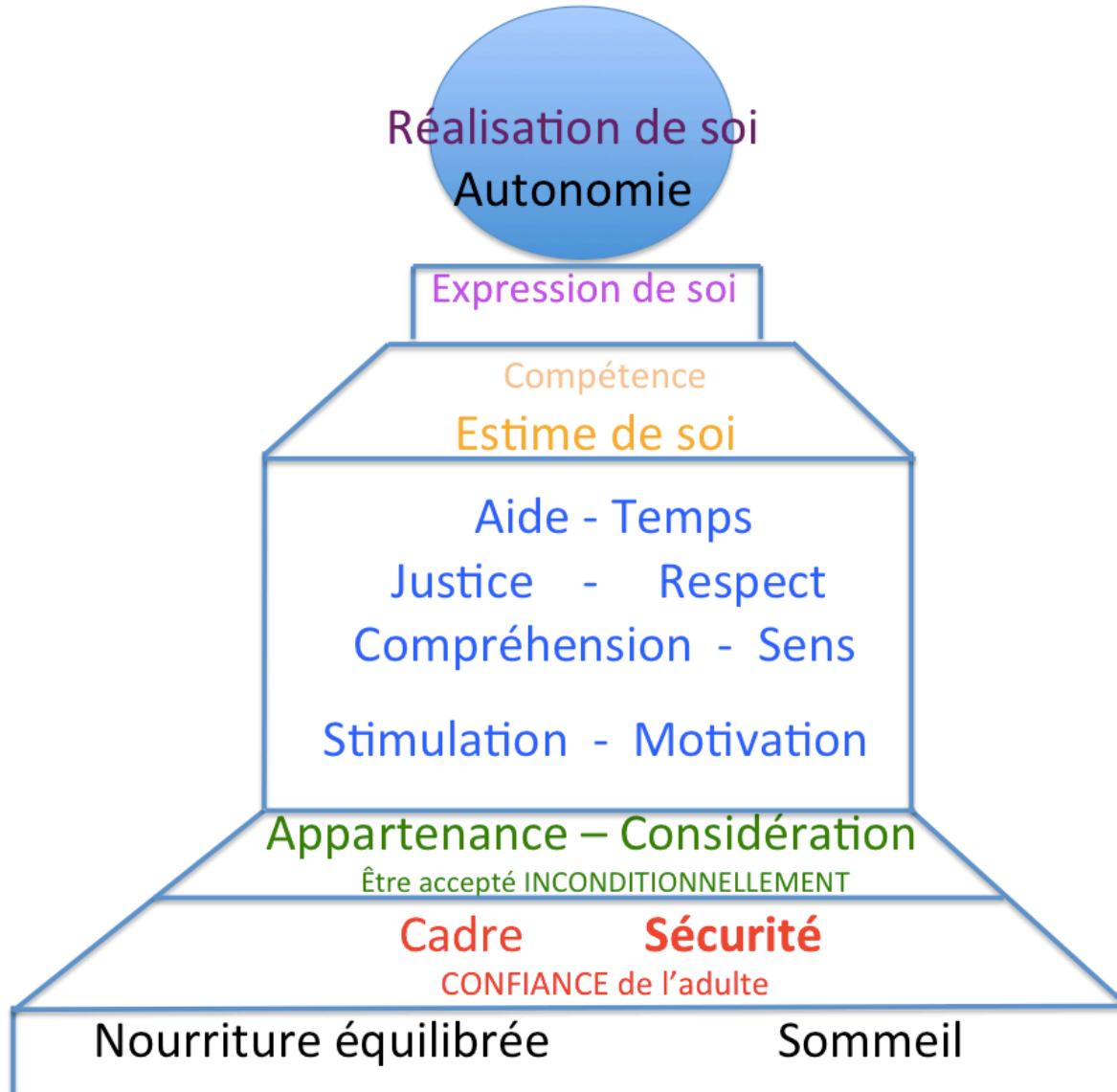
Critères d'estime de soi		Indicateurs	En début d'année scolaire			En fin d'année scolaire		
			-	0	+	-	0	+
OBSERVABLES EN SITUATION DE CLASSE								
relatifs à la CONFIANCE EN SOI	<u>Attitude devant une activité nouvelle ou imprévue</u>	- peur, inquiétude, souci, insécurité / joie, enthousiasme						
		- difficulté / capacité à entrer dans une pensée réflexive						
		- repli sur soi, désintérêt / stimulation, intérêt						
		- fuite, hésitations à entrer dans la tâche / implication rapide						
		- demande d'aide, copie sur les pairs /autonomie						
		- découragement rapide / va au bout de la tâche						
	<u>Attitude devant les difficultés rencontrées</u>	- plainte, repli, perte de moyen / joie, enthousiasme, concentration						
		- fuite, découragement / dépassement de soi, force et abnégation						
		- repli sur soi, réactivité négative, perte de moyens, passivité, résignation / acceptation, réactivité positive, écoute, calme						
	<u>Attitude face à l'échec et aux critiques</u>	- apitoiement, auto dévalorisation / compréhension, encouragement						
		- difficulté à prendre la parole, timidité / prise de parole spontanée, adaptée au contexte						
	<u>Attitude en situation d'expression orale en groupe</u>	- maladresse et difficulté dans l'expression / aisance dans l'expression						
		- difficulté à soutenir ses idées / facilité à argumenter						
	<u>Attitude en situation d'interactions non verbales avec ses pairs</u>	-rejet, exclusion, repli sur soi, relation exclusive / capacité à s'intégrer, à s'adapter à la situation						
		- influençabilité, timidité / ouverture, assurance, implication active						
A RENSEIGNER A L'ISSUE D'UN ENTRETIEN OU D'UN QUESTIONNAIRE INDIVIDUEL								
relatifs à la REPRESENTATION DE SOI	<u>Image de sa personne</u>	- honte de soi, image négative, disqualification / image positive justifiée (bien dans sa peau d'enfant)						
	<u>Image de ses propres compétences scolaires</u>	- image souvent négative de son travail / image positive (justifiée) de son travail (bien dans son statut d'élève)						
relatifs à l'AMOUR DE SOI	<u>Acceptation de soi</u>	- déclare ne pas aimer, ne pas accepter son physique / aimer, accepter son physique, son identité						
		- déclare ne pas aimer, ne pas accepter / aimer, accepter sa personnalité, son caractère						
	<u>Sentiment d'être aimé(e)</u>	- se sent rejeté, peu apprécié / accepté, aimé par ses camarades						
		- se sent peu ou pas assez aimé / aimé de ses parents - se sent peu ou pas assez aimé / aimé par les enseignants						

2^{ème} partie

Le besoin d'estime de soi,
facteur de persévérance scolaire

Les besoins psychiques fondamentaux des élèves

(A. Maslow, 1943 ; T. Gordon, 1974 ; M. Rosenberg, 1999 ; C. Marsollier, 2011)



Le vécu personnel des élèves, source de variation de leurs besoins et d'affaiblissement de leur résilience

Vécu personnel

familial (tensions, séparation, etc.) affectif (« abandon », humiliations, VEO, etc.)
économique (chômage, pauvreté, etc.)



Non satisfaction de certains **besoins fondamentaux**



Fragilisation du rapport aux autres, à l'école, au savoir

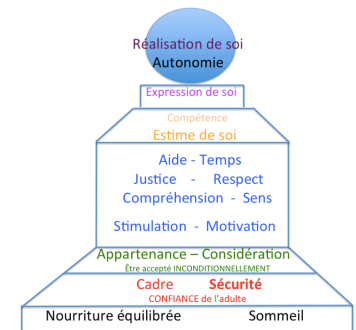


Baisse de la **résilience**



Vulnérabilité / exigences de tout apprentissage :

cognitive (confiance en soi, sécurité / nouveau, étranger / engagement)
psychosociale (reconnaissance, écoute, appartenance)



Vulnérabilité et faible résilience = un point commun aux décrocheurs !

La résilience, une compétence source de bien-être, d'estime de soi et de réussite scolaire

Le terme « résilience » a été emprunté aux sc. physiques : capacité d'un métal à résister aux pressions et à reprendre sa structure initiale après avoir été déformé.



En psychologie :

- capacité à rebondir, faire face, dépasser **des difficultés de tous ordres** (TCC, I. Boniwell, 2012) (*sens commun anglo-saxon*)
- **capacité à faire face à une situation difficile, un traumatisme** (croissance post-traumatique, E. Werner, 1982 ; B, Cyrulnik, 1999 (*sens commun français*))

Pour les élèves issues de familles à CSP défavorisés, la résilience est considérée « comme la capacité à déjouer les pronostics défavorables » (PISA2015, OCDE, 2018)

L'enseignant et le CPE : « tuteurs de résilience » (B. Cyrulnik, 1999, 2004)

Stratégies pour renforcer la résilience des élèves :

(Ungar M. 2007 ; Krovetz, M. L., 2008 ; Pluess. J. Lecomte 2010, M. et I. Boniwell, 2014)

- Avoir des **exigences élevées** et des objectifs **réalistes** avec chaque élève
- Développer des **relations bienveillantes** : sollicitude, patience, présence, *care*, assertivité, attention différenciée / **besoins fondamentaux** de chaque élève
- Prendre le temps de **connaître les élèves** et leur environnement extrascolaire
- Les encourager à **connaître leurs forces** et **leurs aptitudes personnelles**
- Leur apprendre à **interpréter les situations de manière différente et acquérir une flexibilité mentale** >> l'opérationnalité de la psychologie positive
- Leur apprendre à discerner et privilégier les **émotions positives**
- **Collaborer avec les élèves** (contrat didactique et pédagogique clair) : pédagogie coopérative ; projets socialisants ; **responsabilités enrichissantes**

3^{ème} partie

Comment nourrir et renforcer
l'estime de soi de l'élève ?

L'estime de soi, se renforce et se construit

- **Dès le plus jeune âge**
- Selon les **expériences vécues** (performances, échecs)
- Et au gré des **interactions avec l'entourage** (feed-back, stéréotypes, pression et influence sociale)
- Par l'entretien de ses capacités (dans les groupes sociaux où la demande de **performance** n'est pas excessive)
- Dans un ou plusieurs des 5 domaines distincts (en interaction)
- A travers ses 3 composantes
- Selon 3 types de processus internes distincts

Au moins 3 processus internes nourrissent ou affectent l'estime de soi

- **La comparaison sociale** (comparaison de soi avec les personnes de son environnement)
- **La perception** de signaux indicateurs des représentations et de la considération des autres à l'égard de soi
- **L'expérience** de réussites et d'échecs / nouveauté et la difficulté.

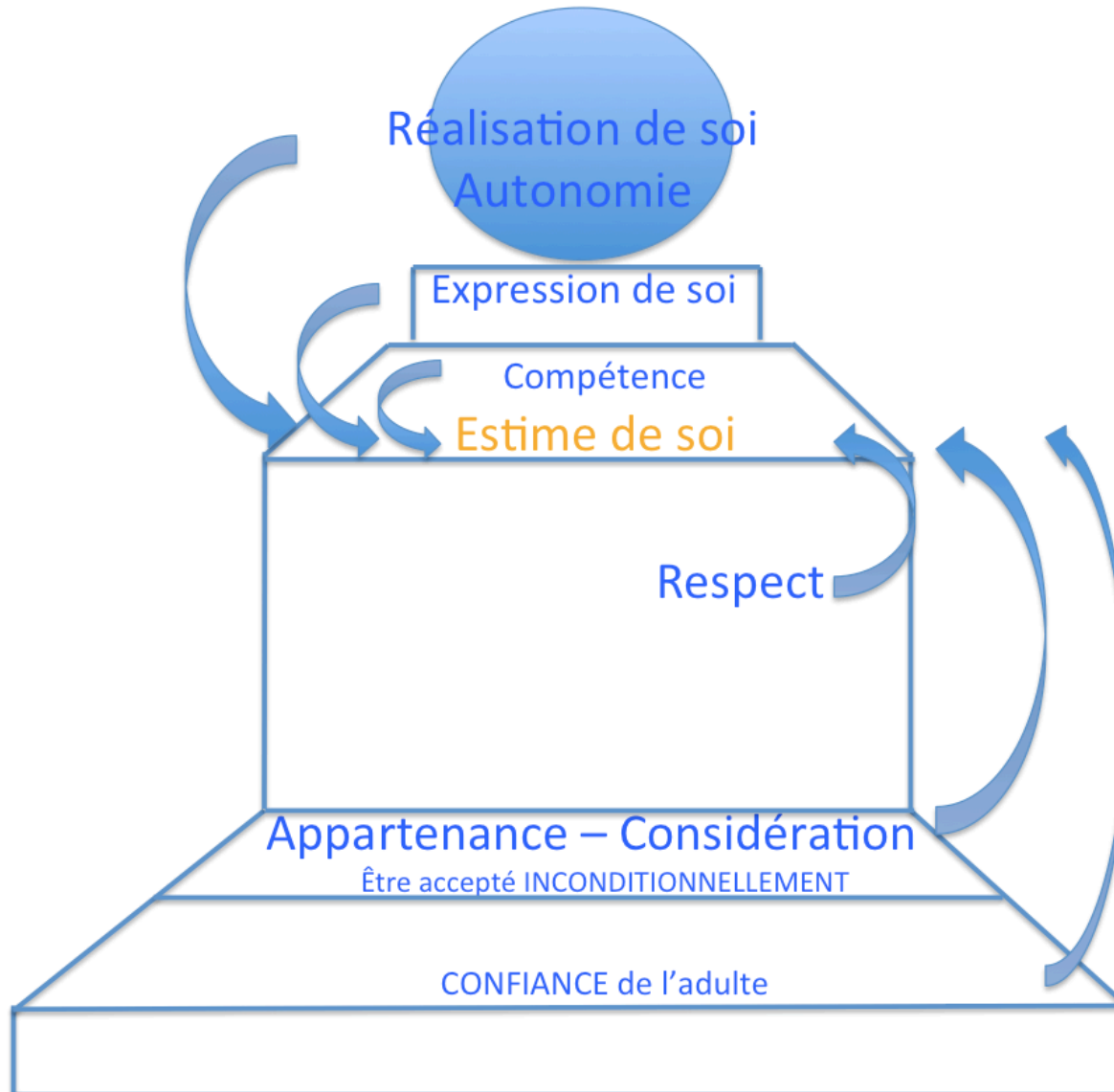
Favoriser la mobilisation scolaire en travaillant sur les émotions des élèves, dans l'auto-évaluation de leurs potentialités et de leur compétences

(E. Bardou N. Oubrayrie-Roussel, O. Lescarret, 2012)

*L'estime de soi constitue une **dimension préventive de la démobilisation scolaire**. La mobilisation scolaire, un processus en co-construction, qui met en jeu les dimensions du rapport à l'école, du rapport aux savoirs et de l'engagement dans le travail scolaire.*

*Plus l'estime de soi est élevée, notamment le soi socio-émotionnel et le soi scolaire, **plus la mobilisation scolaire est importante**, laissant supposer que le contrôle des émotions mais aussi l'évaluation que le jeune fait de ses compétences scolaires, permettraient de gérer les processus de compétition et de lutte pour la reconnaissance sociale auxquels les collégiens se trouvent confrontés, par l'expression de mobiles forts sur l'école et les savoirs.*

L'ESTIME de soi, un besoin psychique fondamental, nourri par la satisfaction d'autres besoins, mais pas seulement ...



Différencier la relation en développant un regard clinique



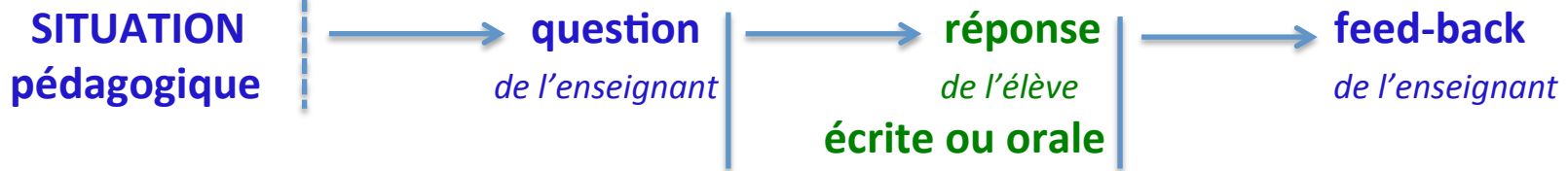
... pour mieux accompagner les élèves les plus VULNERABLES (les moins résilients)

Les progrès de la recherche permettent de mieux connaître les conditions du bien-être et de la réussite des élèves (2)

(John Hattie, [synthèse de 800 méta-analyses sur les facteurs de réussite scolaire](#), univ. de Melbourne, 2009)



Les ENJEUX de la qualité des feed-back de l'enseignant

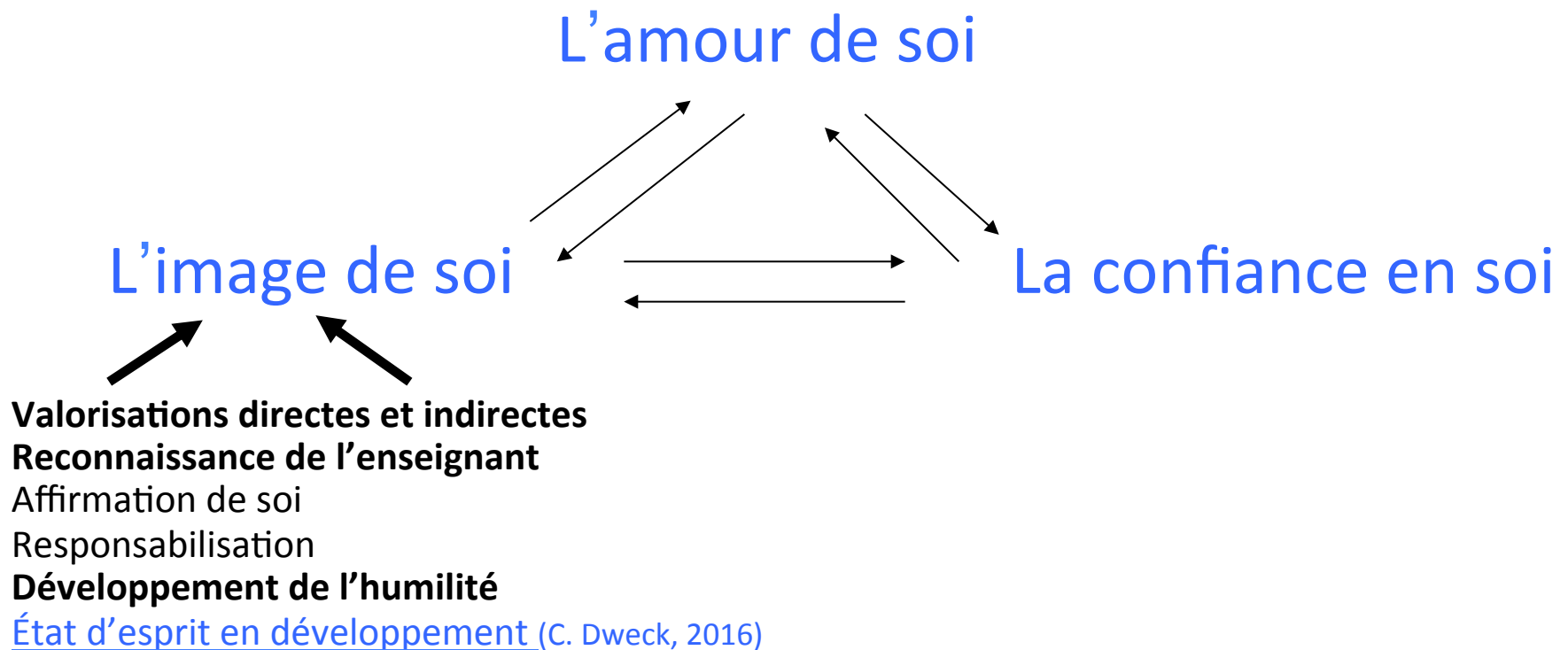


Les FEED-BACK (V, NV, PV et écrits) des enseignants, CPE, ...

peuvent déclencher chez les élèves, des **émotions** et des **sentiments** (*agréables ou désagréables*) susceptibles de les submerger et d'agir durablement sur :

- leurs **raisonnements**
- leurs RAPPORTS à l'enseignant, au savoir et à l'apprendre (**motivations**)
- leur **estime de soi** (confiance en soi, représentation de soi)
- leurs prises de décisions
- leur **bien-être ET le climat de classe**
- leur **réussite scolaire**

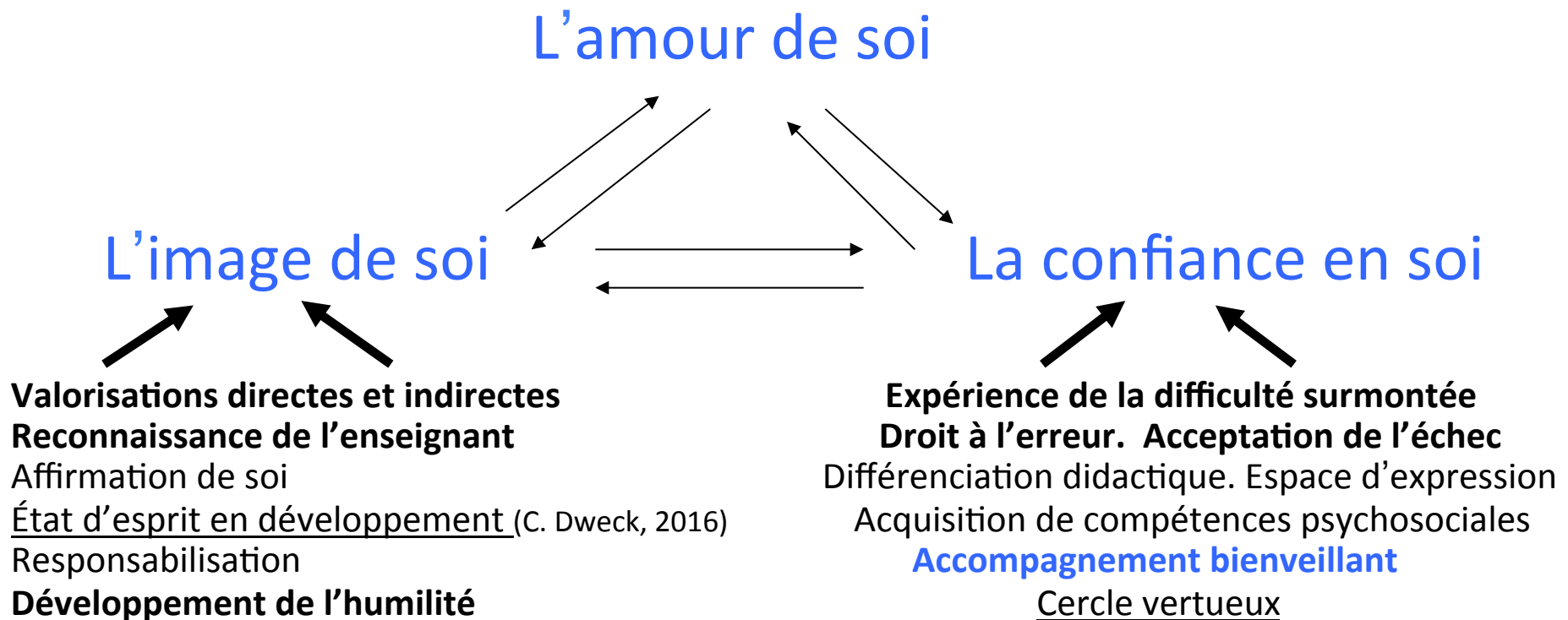
Comment agir sur les 3 composantes de l'ESTIME DE SOI des élèves ?



Etat d'esprit fixe  Désir de paraître intelligent, ce qui entraîne une tendance à :	Etat d'esprit de développement  Désir d'apprendre, ce qui entraîne une tendance à :
Face aux défis	
Les défis sont difficiles et le succès n'est pas garanti. A moins d'être sûr de les réussir, ils cherchent à les éviter	Les accepter, voire les rechercher parce qu'ils aident à progresser
Face aux obstacles	
Être sur la défensive et abandonner facilement car les obstacles viennent de forces extérieures, voire malveillantes	Persister et être combatif. Même un échec est une occasion d'apprendre
Face aux efforts	
Les considérer comme inutiles ou contre-productifs car vous devez être capable naturellement	Les considérer comme nécessaires pour progresser vers le savoir
Face aux critiques	
Les critiques même constructives sont ignorées, voire considérées comme insultantes car elles sont perçues comme des attaques de votre personnalité	Les critiques sont sources d'information, Les critiques négatives sont perçues comme concernant vos capacités actuelles qui peuvent être améliorées
Face au succès de tierces personnes	
Il est perçu comme menaçant, le succès des autres étant dû à leur chance plus grande	Il est perçu comme source d'inspiration et d'information. Le succès n'est pas perçu comme un tout à somme nulle, où le succès de l'un se fait forcément au détriment d'un autre
Les personnes avec un état d'esprit fixe plafonnent et ne développent pas leur potentiel	Les personnes avec l'état d'esprit de développement continuent à augmenter leur potentiel toute leur vie

C. Dweck, *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite*, Magdala, 2016.

Comment agir sur les 3 composantes de l'ESTIME DE SOI des élèves ?



Le sens de la bienveillance

- Du latin *bene volens*, littéralement « vouloir le bien d'autrui » :
 - veiller attentivement sur autrui afin de **le protéger de ce qui pourrait lui nuire**
 - Chercher à garantir **ce qui est bien pour son développement, sa réalisation personnelle** *sans que ce bien coïncide nécessairement avec ce qu'elle considère comme tel pour sa propre vie* (M. CANTO-SPERBER, 2004)
 - La bienveillance VISE à la fois à :
 - . **sécuriser, protéger**
 - . **créer les conditions de l'épanouissement de l'autre : son bien-être, ses progrès et sa réalisation personnelle.**

Lorsqu'elle est **active**,
la BIENVEILLANCE est une exigence vis-à-vis de l'élève
ET de soi-même...

Une dynamique portée par un **questionnement éthique** :
« *Comment puis-je agir au mieux, pour elle/lui ?* »

Bienveillance
active

- Une **attention** aux BESOINS et aux EMOTIONS
- **Un soutien de proximité et différencié**
- **Dialogue** et accompagnement empathiques
- L'aide à l'**auto-évaluation** >0 de **ses erreurs**
- Des temps **métacognitifs**
- Des **feed-back positifs**
- **Des exigences adaptées** à chaque élève
- Une qualité de **présence**
- Des supports respectueux **des réf. culturelles**

Démarche
qualité

Bienveillance
passive

- Veiller à **ne pas blesser l'estime de soi de l'élève**
- **Eviter de le décourager, le juger** (AUTORITÉ bienveillante)
- **Le laisser se confronter seul** aux conséquences de son comportement



3 principes FONDATEURS de la bienveillance

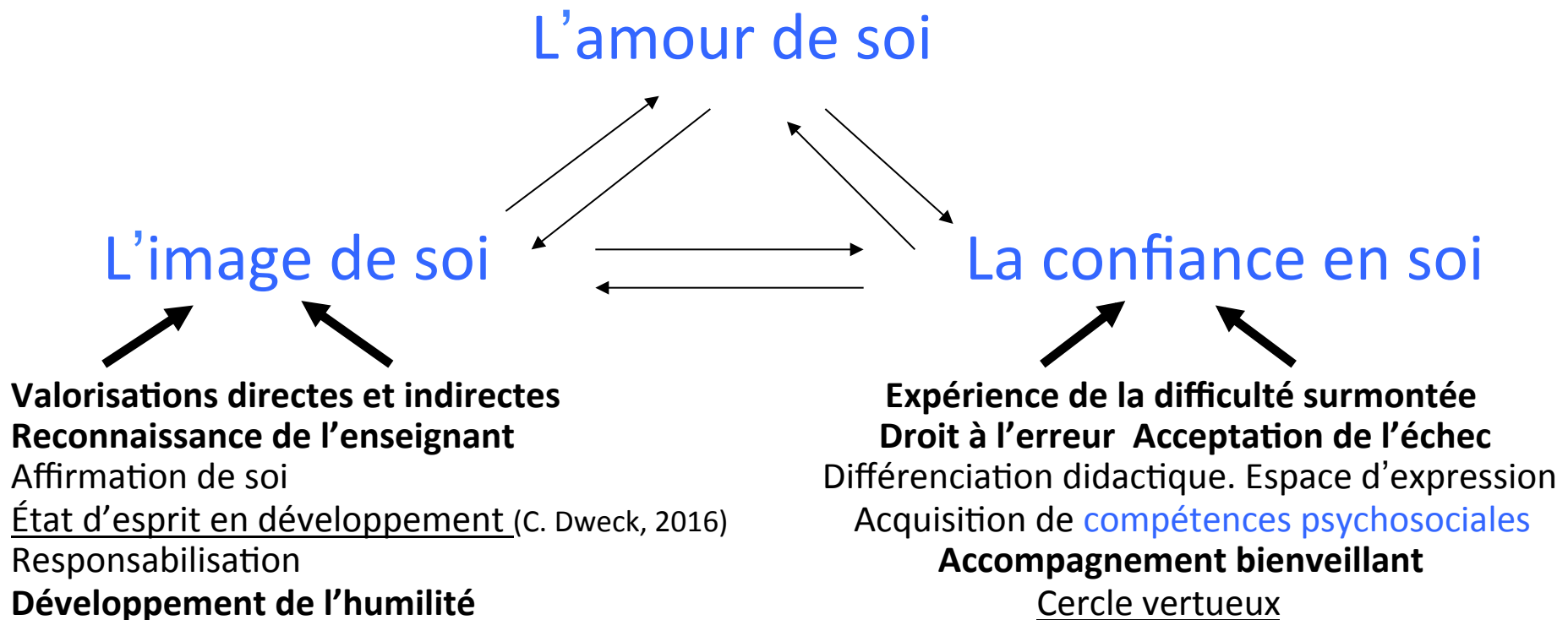
- *Le respect inconditionnel de chaque élève / ses droits, ses émotions, ses besoins physiologiques et psychiques fondamentaux, quels que soient sa personnalité, son parcours, son identité. (/ asymétrie)*
- *L'acceptation des limites actuelles de ses compétences, eu égard à son âge et ses acquis, tout en étant confiant dans son potentiel*
- *La confiance manifestée, la considération positive / ses possibilités d'évolution personnelle, son éducatibilité, sa dignité*

12 gestes professionnels pour redonner confiance

(Benoît Galand, univ. de Louvain, 2008)

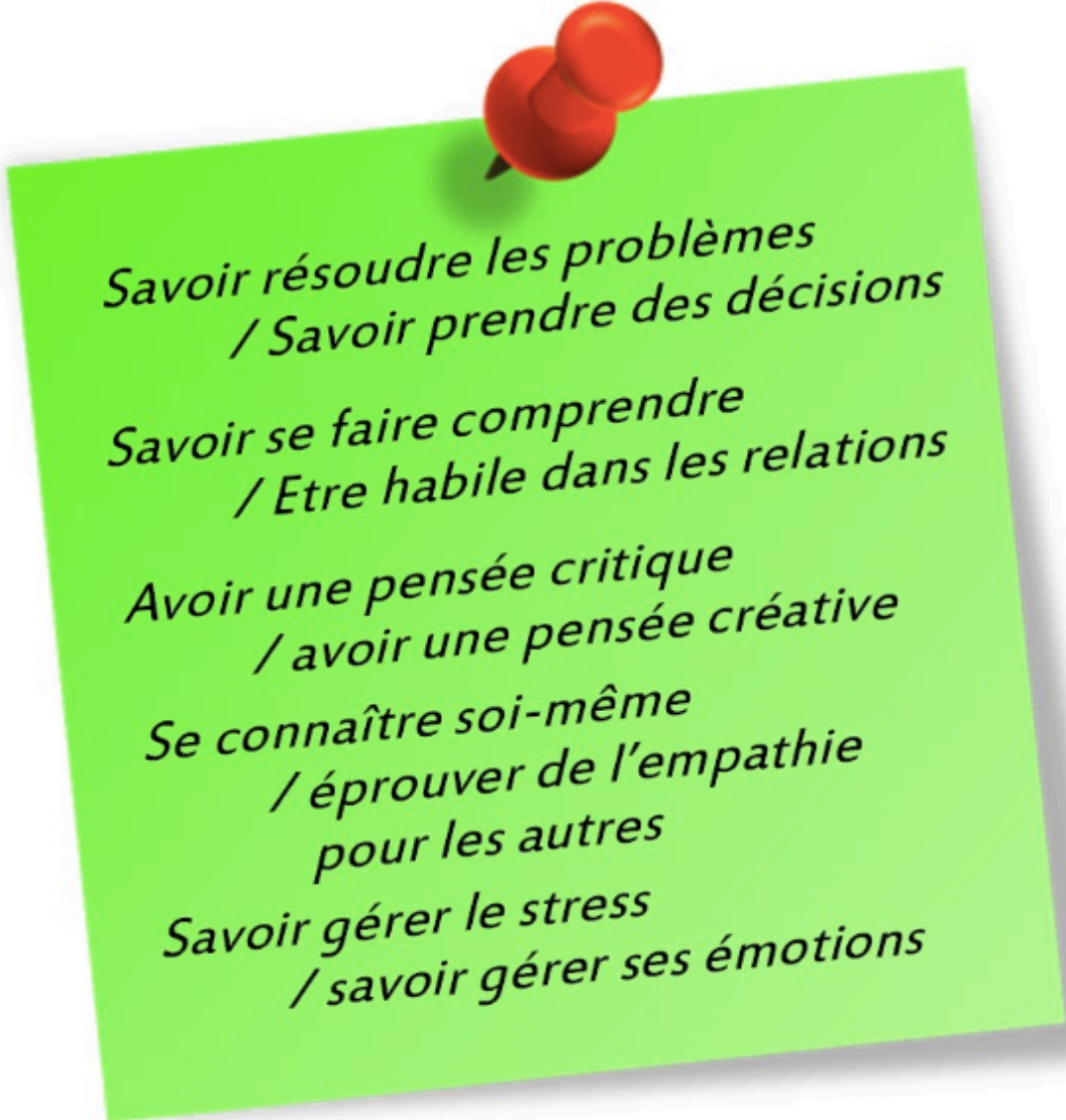
- Des **objectifs** formulés en termes de **développement de compétence**
- Des objectifs précis et à **brève échéance**
- Coupler **les tâches à des évaluations** ou à des autoévaluations régulières
- Permettre aux élèves d'observer la réussite ou l'échec d'autres personnes dans leurs apprentissages
- Formuler des feed-back positifs authentiques, portés par les 3 dimensions (V, NV et PV)
- **Valoriser les erreurs**
- **Évaluer sur des critères fixés à l'avance**, si possible avec les élèves (évaluation formatrice)
- Rendre les **comparaisons des performances** entre élèves, **moins visibles** (exemple : application Plickers)
- **Éviter** (l'annoncer oralement) de **rendre publics** les résultats aux évaluations
- Formuler les appréciations sous forme de **commentaires sur les points forts** et les points faibles, et sur les **améliorations possibles**
- **Situer les progrès de l'élève** par rapport à ses performances antérieures
- Favoriser l'étude et la **régulation métacognitive** des contraintes et des ressources

Comment agir sur les 3 composantes de l'ESTIME DE SOI des élèves ?



Les 10 compétences psychosociales (CPS)

(OMS, 1993)



*Savoir résoudre les problèmes
/ Savoir prendre des décisions*

*Savoir se faire comprendre
/ Etre habile dans les relations*

*Avoir une pensée critique
/ avoir une pensée créative*

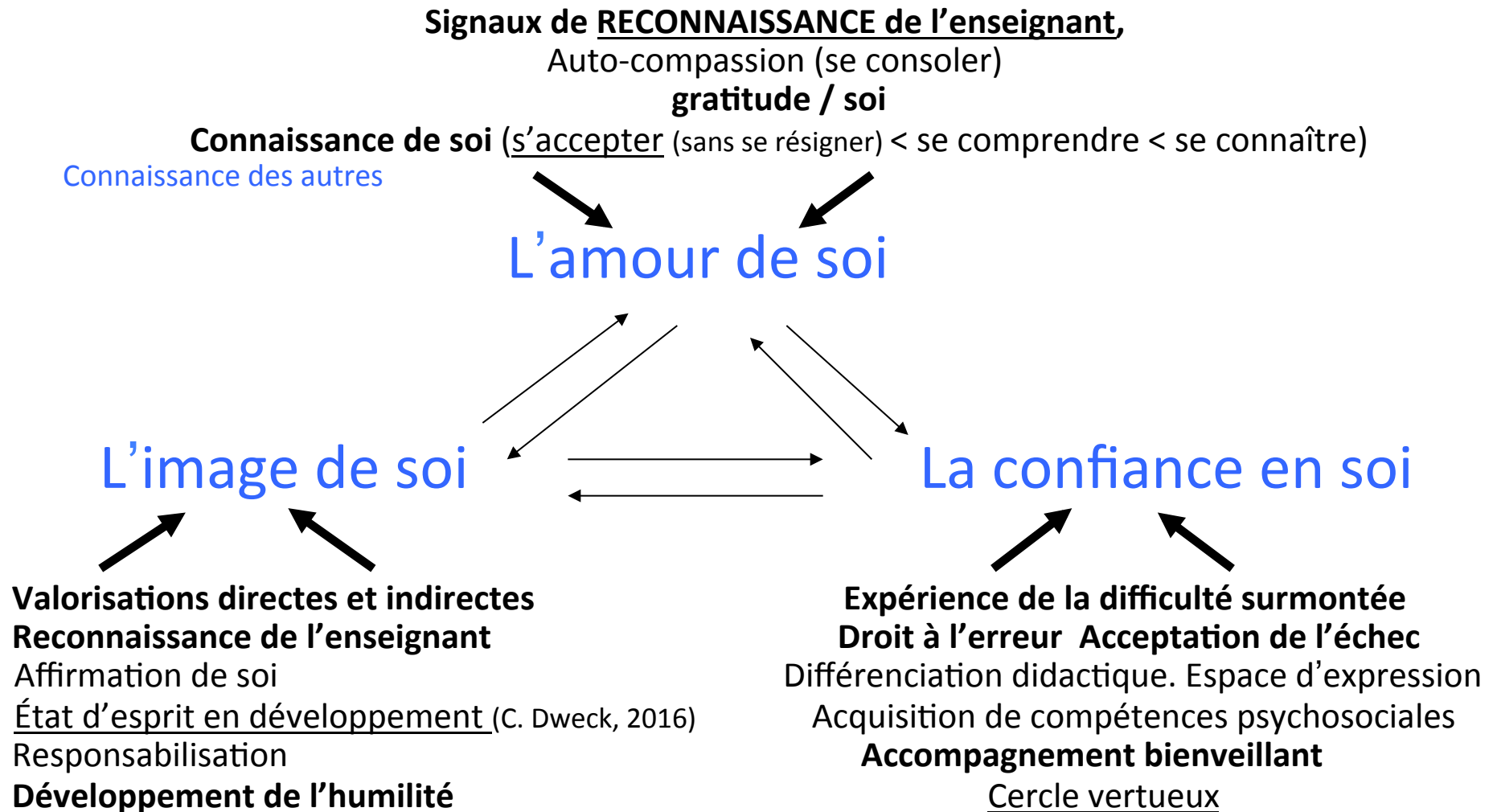
*Se connaître soi-même
/ éprouver de l'empathie
pour les autres*

*Savoir gérer le stress
/ savoir gérer ses émotions*

Des compétences interdépendantes :

Comment aller vers l'autre,
dialoguer de manière
empathique, soutenir, gérer
des conflits de manière non
violente, oser entreprendre...
sans avoir une conscience
positive de soi, éprouver de
l'empathie pour autrui, sans
une analyse claire et
distanciée de la situation ?

Comment agir sur les 3 composantes de l'ESTIME DE SOI des élèves ?



L'importance de l'AUTRE et des VALEURS CULTURELLES, dans la construction de l'estime de SOI

Enquête sur plus de 5 000 ados de 16-17 ans dans 19 pays des 5 continents, Maja Becker, 2008.

Les jeunes fondent leur estime de soi non pas sur leurs propres valeurs personnelles mais sur le fait **d'accomplir les valeurs dominantes chez les autres individus dans leurs environnements culturels.**

L'estime de soi se fonde, selon les cultures, sur 4 grands points communs :

- *remplir son devoir* (valeur dominante : **la tradition** et **la sécurité**, dans certaines parties du Moyen-Orient, d'Afrique et d'Asie)
- *aider les autres*
- *améliorer son statut social*
- *contrôler sa propre vie* (Valeur dominante : **liberté individuelle** et **la recherche d'une vie stimulante** , en Europe de l'Ouest et dans certaines régions d'Amérique du Sud)

Le cercle vertueux des enjeux de la qualité des relations éducatives et pédagogiques

Enfants et adolescents sont **très sensibles à la qualité des relations entretenues avec eux par les adultes** de l'école ou de l'établissement, et notamment aux attitudes et aux propos des enseignants.

Les principaux ENJEUX immédiats et à court terme :

- l'attention, l'**implication**, l'engagement dans une tâche
- le sens, la **compréhension** d'une situation d'apprentissage
- la **motivation** à poursuivre une tâche jusqu'au bout, le désir de savoir
- la **volonté** de dépasser une difficulté, franchir un obstacle
- la mémorisation d'un savoir, l'acquisition d'une compétence
- la **confiance en soi** et la **réussite** de la tâche

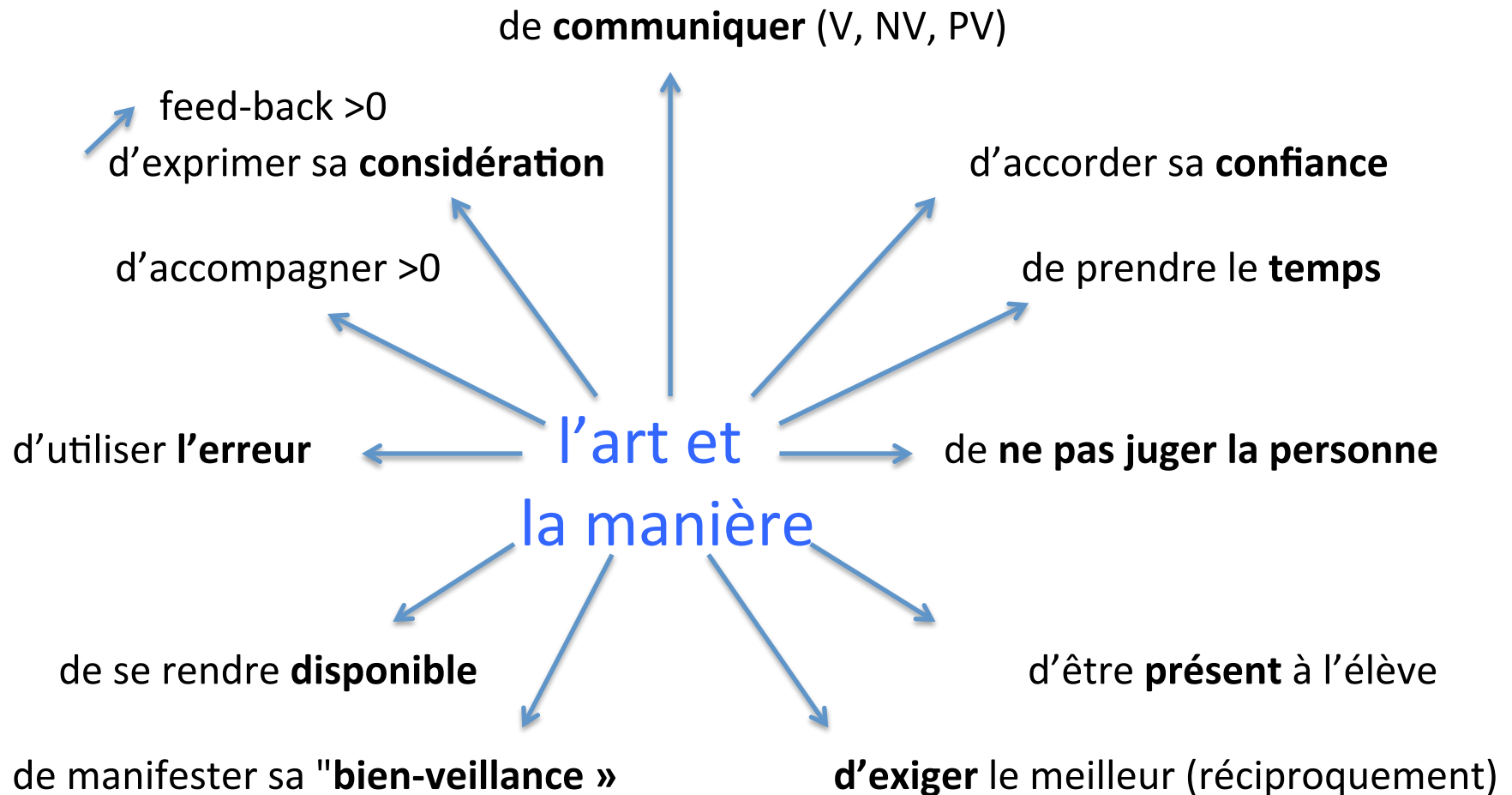
Le cercle des ENJEUX à moyen et long termes :



Dans la relation éducative,
l'estime de soi peut être particulièrement **fragilisée**
dans 3 types de moments pédagogiques
qui exposent l'élève à sa propre VULNÉRABILITÉ

- *L'accompagnement d'une résistance, d'une difficulté de l'élève*
- *L'évaluation (préparation, passation, retour)*
- *L'exercice de l'autorité*

Dans ces 3 types de moments, l'éthique relationnelle de l'enseignant préserve l'estime de soi de l'élève, à travers ...



Repères Bibliographiques

- C. André et F. Lelord, *L'estime de soi*, Odile Jacob, Paris, 1998.
- C. André, *Imparfaits, libres et heureux*, Odile Jacob, 2006.
- A. Bandura, *Autoefficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle*, De Boeck, 2002.
- E. Bardou N. Oubrayrie-Roussel, O. Lescarret, Estime de soi et démobilisation scolaire, in *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, Volume 60, Issue 6, September 2012, Pages 435-440
- M. Becker, « Cultural bases for Self-Evaluation: Seeing Oneself Positively in Different Cultural Contexts », *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008.
- M. Bolognini et Y. Prêteur (eds), *Estime de soi, perspectives développementales*, Delachaux et Niestlé, Lausanne, 1998.
- G. Duclos, *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, Montréal, 2004.
- B. Galand, « Avoir confiance en soi », in E. Bourgeois, G. Chapelle ., *Apprendre et faire apprendre*, PUF, 2011.
- A. Jellab et C., MARSOLLIER C., *Bienveillance et bien-être à l'école. Plaidoyer pour une école humaine et exigeante*, Berger Lebrault, 2018.
- D. Martinot, *Le soi, les approches psychosociale*,. Presses Universitaires de Grenoble, Grenoble, 1995.
- DEPP, Estime de soi et réussite scolaire sept ans après l'entrée en sixième, *Éducation & formations* n° 72, sept. 2005.