

ANIMATION PEDAGOGIQUE CANOPE/AGEEM – Mercredi 25 novembre 2015
« L'estime de soi et des autres dans les pratiques de classe »
Christian STAQUET, formateur de formateurs

L'estime de soi n'est pas un objectif pédagogique en soi. Elle se construit par des apprentissages positifs, des miroirs non déformants et une perception de soi et des autres qui favorisent réellement la scolarité (parce que j'ai une valeur estimable) et les compétences humaines (les relations sociales m'aident à me construire et à créer des liens).

L'école doit jouer 3 rôles importants dans la construction de l'estime de soi et des autres :

1. L'école m'aide à me regarder, à me connaître et à m'apprécier.

L'école ne peut et ne doit pas enfermer le jeune dans un cloisonnement, une définition restreinte de ses capacités ou un jugement interne à son système qui vaudrait vérité générale.

2. L'école m'aide à découvrir les autres, à construire des liens et à me construire avec eux.

La classe est par définition un métissage culturel qui a beaucoup d'intérêt. La mission de l'école est de construire les apprentissages des compétences sociales sur la possibilité d'expérimenter, comme un simulateur, la vie sociale et civique.

3. L'école me permet de faire mes choix parmi d'autres personnes qui font aussi leurs choix personnels.

Le processus de faire des choix, de les affirmer et de réfléchir aux propositions des autres est important.

1^{ère} partie : DEFINITIONS, L'ESTIME DE SOI DANS LES PRATIQUES DE SOI

- **Pas un mot français mais anglais :** « self-estime »

Les compétences psycho-sociales : au nombre de 10.

La vie dans l'école, la vie relationnelle, tourne autour de ces compétences, qui sont importantes pour les enfants comme pour les adultes, pour travailler ces compétences relationnelles.

- **Le mot « estime » est assez récent :**

J-J Rousseau parlait de l'amour de soi, il se posait la question en tant que philosophe : « je me préfère aux autres, mais les autres font la même chose ». Se pose ainsi la question d'être le plus important alors que les autres sont aussi les plus importants. Alors, comment s'y retrouver ? De cette conception découle toute une série de questions :

⇒ Quelle est mon importance ? Comment vais-je exister avec les autres ?

Comment vais-je me construire avec les autres ?

- Autre philosophe : Axel HONNET parle du « moi » dépendant de 3 milieux relationnels de reconnaissance indispensables à ce que l'on construise son identité sous la forme d'un rapport positif de soi.

⇒ L'individu peut faire l'expérience du mépris dans les 3 milieux, de manières différentes.

- Milieu 1 : celui des relations primaires, la famille.

→ Dans ce milieu, l'estime de soi peut être mise à mal par des sévices, des violences physiques qui peuvent porter atteinte à son intégrité corporelle.

- Milieu 2 : des relations juridiques, individu = sujet de droit.

→ La privation de droit et l'exclusion sociale peuvent porter atteinte à son intégrité sociale.

- Milieu 3 : la communauté éthique : la participation et la valeur des échanges.

→ Les humiliations, les injures et des offenses peuvent menacer son honneur et sa dignité, la négation de l'estime de soi.

- **L'aspect psychologique : Christophe ANDRE**

Il travaille sur notre imperfection.

L'estime de soi :

- c'est ce que je pense de moi, c'est ma représentation de moi-même

- comment je me sens avec mes pensées

- ce que je fais de ma vie avec tout ça...

⇒ c'est le jugement de moi sous le regard des autres, l'estime de soi n'a de sens que dans le cadre de relations sociales, c'est l'estime de soi et des autres

⇒ notre égo = un égo en bon état de marche est un outil précieux

⇒ facilite la résilience face aux événements de l'état adverse, ce qui a un effet de protection et d'auto réparation.

« Un ego en bon état de marche ... »

→ Estime de soi = effet favorable sur la santé somatique

→ Pour dégager une avenue aux compétences qui seraient en sommeil, le

« sésame » qui va nous permettre de nous développer : il faut apprendre le respect de soi.

⇒ Il faut un code de bonnes conduites envers soi-même : il faut apprendre le respect de soi. Cela porte un nom : l'acceptation de soi.

Ne pas comparer et ne pas se comparer. Être heureux avec ce que j'ai et ce que je suis.

- **Pour Dalith Méram et ses collègues (médecins et infirmières) : Programme pour favoriser l'estime de soi.**

Favoriser l'estime de soi à l'école. Dalith Meram, Geneviève Eyraud, Denis Fontaine, Agnès Oesler. Chronique sociale, 2006. Préface de Philippe Mérieu

Evoquent 5 axes sur lesquels travailler :

✓ 1^{er} axe : Faire connaissance

Objectif : que chacun ait de l'importance, s'affirme, « redore son blason »

✓ 2^{ème} axe : Se connaître et connaître les autres

✓ 3^{ème} axe : Percevoir et identifier les sentiments

✓ 4^{ème} axe : Résoudre les problèmes relationnels

✓ 5^{ème} axe : Travailler avec les parents, alliance à construire

• **Quelles sont nos croyances et peurs quant à l'estime de soi ?**

- Culture judéo-chrétienne (culpabilisation)
- Différents mythes sur un danger (Narcisse)
- Peur des excès (enfant roi), or, très peu de véritables « enfants rois » dans notre pays, ce sont plutôt des enfants qui n'ont pas de limite...
- Au cœur des apprentissages, l'enfant, le programme, l'enseignant ? pas le temps pour cela !
- Notre propre estime de soi ?
- Considérée comme du domaine des parents
- Déception après une surévaluation de notre pouvoir sur les autres

✓ Ne pas oublier que : la relation, le relationnel, le climat de classe, la bonne entente dégagent des avenues pour les apprentissages, mais peuvent également bloquer toute forme d'apprentissage.

Ce regard sur l'enfant, cette conception de l'enfant a changé, il faut la prendre en compte.

✓ Les questions qu'il faut se poser : est-ce que nous sommes toujours dans le domaine de l'école ? Eduquer à l'estime de soi ; sommes-nous toujours dans le domaine de l'école ?

Selon M. Staquet, c'est aussi du domaine de la classe, de nos missions, l'estime de soi nous concerne tous en tant qu'enseignants. Nous avons une mission à remplir dans ce domaine.

⇒ **Comment travailler l'estime de soi dans un contexte scolaire ?**

✓ Point de vigilance : en tant qu'enseignants, nous n'avons pas de « thérapeutique » à faire, nous ne faisons pas de thérapeutique. Ce n'est pas dans notre contrat d'enseignants de faire du « thérapeutique ».

⇒ C'est-à-dire, faire attention à :

- Ne pas vouloir changer la personne
- Ne pas vouloir réparer chez l'autre
- Ne pas proposer de modèle de l'estime de soi
- Ne pas travailler sur l'histoire personnelle ou la famille

✓ Nous ne sommes pas là, en tant qu'enseignants, pour réparer chez l'autre, mais pour accompagner, pousser, soutenir.

2^{ème} partie : COMMENT TRAVAILLER L'ESTIME DE SOI DANS LE CONTEXTE SCOLAIRE ?

Nous ne pouvons pas enseigner l'estime de soi en tant que telle.

Nous pouvons prendre le pari de faire évoluer l'estime de chacun autour de plusieurs axes de travail, mettre des bâtons d'engrais pour l'estime positive de chacun.

1. **Pas un objectif pédagogique ; ne peut pas s'enseigner, ne peut pas s'apprendre.**
 - ⇒ Mais nous pouvons mettre en place en classe beaucoup de choses.
 - ⇒ C'est travailler sur notre façon d'appréhender sa classe, de gérer son groupe
2. **Nous ne pouvons pas la travailler directement en tant que telle, mais l'avoir en fil conducteur, en fil rouge.**
3. **Une grande entrée = c'est l'estime de soi et des autres.**
 - ⇒ Ce qui implique d'avoir une vision des autres.
 - ⇒ « Je me construis avec les autres et les autres se construisent avec moi, avec nous. »

→ **Par contre, nous pouvons créer :**

- Des « conditions de la culture » de l'estime de soi
- Des mises en situations
- Des interactions, du lien social, nous pouvons développer l'empathie
- Des réflexions sur l'importance de soi et des autres
- Des conditions pour le respect
- La valorisation de chacun, leur apprendre à être responsable

Trouver l'intelligence de chacun ; varier les approches pour trouver celle qui convient le mieux à chacun ; cf. les différents travaux sur les intelligences multiples.

- La responsabilisation de soi et avec les autres
- L'envie d'appartenir et d'agir sur la société, comment créer du lien ?
- Des situations pour apprendre à accepter de se tromper, de se rendre compte de ses erreurs, oser demander de l'aide.

- ✓ Cette notion d'appartenance à un groupe, de classe, est essentielle.
- ⇒ Nous pouvons créer un FIL ROUGE autour de l'estime de soi en relation avec les projets

Par exemples : travailler sur le bien-être à l'école

- être bien dans sa tête ; dans son corps et avec son corps
- être bien avec les autres
- être bien dans sa classe
- être bien dans l'école, dans son école

- ✓ Une entrée pratique sera donc d'organiser des stratégies de l'estime des autres envers les autres. Je les découvre ; je les apprécie pour créer des liens, dans le but d'avoir ensuite un retour sur soi.
- ⇒ L'estime des autres : provenant des autres.

- **Les 7 axes à travailler dans le contexte scolaire :**

- ❖ **AXE 1 : LE RESPECT INCONDITIONNEL DE LA PERSONNE**

De soi et des autres (obligatoire) :

Rappel de l'importance de dire, d'expliquer, d'expliciter ce qu'ils vont apprendre, les compétences que l'on va mettre en place, les bénéfices qu'ils vont en tirer. Il faut les faire verbaliser, les rendre conscients de ce qu'ils ont appris.

Attention :

Quand je dis quelque chose à la personne, j'ai des messages à dire à l'apprenant, à l'élève mais pas à la personne de l'élève. Nous avons en charge la fonction de l'élève, pas la personne de l'élève.

- ✓ **Faire la chasse aux messages négatifs, aux remarques négatives :**

→ La dimension du respect : de quel droit faisons-nous des remarques sur la personne de l'élève ? Nous avons en charge la fonction de l'élève et pas la personne de l'élève.

→ Ce sont des phrases qui utilisent le verbe ETRE mais sur les verbes de comportement, d'actions, de parole, d'attitude (« c'est toujours toi, c'est encore toi... »)

→ Dire « je suis en colère quand tu as fait/dit cela... » mais ce n'est pas toi en tant que personne qui me met en colère mais ce que tu as fait/dit, c'est ton action qui me met en colère !

→ Grande différence entre dire « Tu m'énerves » et « Je suis énervée par ce que tu as fait ! »

→ Commencer vos phrases par « Je » : « Je m'énerve parce que... », « Je te demande de faire ceci... »

→ Les enfants, surtout les plus jeunes, sont à une période cruciale où ils se définissent, se construisent, nous devons donc faire très attention à notre propre langage en tant qu'enseignant. Nous n'avons pas le droit de parler de la personne mais de l'apprenant (= de sa façon d'apprendre), de l'élève mais pas de lui en tant que personne.

Cependant, attention pas de confusion : j'ai le droit de te demander de changer de comportement.

- ✓ **Eviter de crier sur les enfants...**

- ✓ **Ne pas se moquer d'un élève, d'un groupe d'élèves, d'une communauté.**

→ On peut rire d'une situation drôle mais pas d'un enfant, on peut rire avec l'enfant mais pas de l'enfant.

- ✓ **Notre rôle en tant que professionnel : rester « professionnel » justement, nous n'avons pas le droit en classe d'avoir de mauvaises humeurs, des caprices, des sautes d'humeur, des changements de règles impromptues, de faire du favoritisme.**

→ La règle doit être la même pour tout le monde.

→ En classe, je ne suis pas dans une relation personnelle mais professionnelle.
Il est indispensable d'avoir une attitude équitable envers tous et pour tous.

- ✓ **Faire des commentaires positifs, donner des feedbacks positifs** : dire « merci », « je suis fier de toi... », reconnaître les efforts de chacun et/ou des intelligences multiples.
Ce sont des actes très pédagogiques et pourtant rares.

❖ AXE 2 : DES STRATEGIES, DES ACTIVITES QUOTIDIENNES :

- ✓ **Préparer des activités de présentation en ce sens, centrer sur soi et l'humain :**

- L'accueil
- L'inclusion
- L'appartenance à ses pairs
- La construction de son identité
- La découverte régulière et positive de chacun, chacune

→ TRAVAILLER LES PREMIERS JOURS :

Travailler le regard nouveau sur les autres, la construction de son identité...
= travailler tous les jours ; activités de présentation, les « BONJOUR », et chaque jour avoir quelque chose, une phrase de démarrage ainsi qu'une phrase de fin de journée, se dire au revoir.

Cela peut être :

Des phrases en relation avec ce qui se passe en classe, les goûts, la culture...
Petit rituel du « Bonjour du matin » (cf. agenda coopératif), on va se présenter en disant cela...

- **Accueil** = premier moment, entrée en relation, constitution du groupe et des règles de vie et de communication
- **Culture d'accueil pendant l'année** = travailler les compétences relationnelles et le climat scolaire de classe, le respect de la diversité et la valeur de chacun
- **Les temps de coopération, de travail en équipe** = apprentissage de l'autonomie, mises en situation d'échanges, compétences sociales à l'épreuve du travail, apprendre à travailler avec tout le monde

❖ AXE 3 : UN CHANGEMENT DE POSTURE DE L'ADULTE POUR UN APPRENANT :

- Actif
- Coopérant et solidaire
- Autogéré, autonome et responsable

⇒ **Développer la pédagogie coopérative**

Il faut **que les élèves soient actifs**, inter-actifs, il faut les mettre ensemble, **les faire travailler ensemble, pour qu'ils s'apprennent les uns les autres, les uns des autres**.
Les faire travailler ensemble le plus possible.

⇒ La notion de coopération ne se met en place qu'à 6 ans, par contre, leurs donner des habitudes pour travailler en interactivité, travailler avec, échanger, recevoir, et donner « le pair sharing »

→ Ce sont les échanges avec les égaux, avec nos pairs qui nous font avancer, qui nous aident dans la vie.

❖ AXE 4 : RECONNAITRE LES EMOTIONS :

Reconnaître les émotions comme part entière de notre identité.

Il ne s'agit pas faire de la thérapie à l'école.

Quand j'ai des émotions, je me sens vivant, les émotions conduisent le monde.

→ Il faut savoir gérer ses émotions

→ Les objectifs pédagogiques à travailler :

Un travail constant sur les émotions et l'empathie

3 étapes :

- **identifier** ses émotions, reconnaître celles des autres.

- **exprimer ou verbaliser** son émotion, maîtriser le vocabulaire des émotions. Donner aux élèves le vocabulaire nécessaire pour qu'ils puissent mettre des mots sur leurs émotions.

- **exprimer un besoin** autour de cette émotion.

⇒ **apprendre à verbaliser ses émotions** plutôt que de les mettre en acte.

B.CYRULNIK : tous les mammifères ont les mêmes 6 émotions, il est probable que les émotions ont participé à la survie de l'espèce.

⇒ Une porte d'entrée pour les enfants : qu'avez-vous ressenti ? comment vous sentez-vous ?

Reformuler l'émotion d'un enfant qui n'arrive pas à l'exprimer, « il me semble que tu es triste ». Mettre des mots sur les émotions aide certains enfants qui les confondent.

→ Avoir une réflexion pédagogique sur : comment aider les enfants à gérer leurs émotions ? Nous pouvons apprendre par les autres, avec les autres

→ Expliquer son dessin c'est aussi expliquer ses émotions...

→ Travailler sur les masques, le grotesque, l'humour...

Chaque émotion est importante.

❖ AXE 5 : LEUR APPRENDRE A FAIRE DES CHOIX, A S’AFFIRMER, A EXPRIMER SES VALEURS

⇒ **Choisir, c’est prendre place parmi les autres, c’est s’affirmer (ce n’est pas imposer).**

C’est tout un apprentissage.

Vivre avec des choix différents, être confronté à d’autres choix, les accepter est très important.

C’est laisser de la place aux autres.

⇒ Commencer avec des choses plus anodines puis plus impliquantes.

❖ AXE 6 : DES ENVIRONNEMENTS SCOLAIRES DIGNES ET VALORISANTS

→ **Comment les rendre agréables, ouverts, accueillants ?**

- plantes vertes, poissons
- milieux ouverts
- miroirs : c’est important
- faciliter les déplacements
- prévoir des points d’eau, des fontaines à eau, pour répondre à leur besoin hydrique.

→ Quelle est la part active de nous, enseignants, de nos élèves pour afficher, exposer ?

→ Les enfants en ont besoin : par leurs affichages, ils prennent possession de leurs espaces.

- ✓ L’environnement matériel, miroir de ce que la société pense de ma valeur
- ✓ L’environnement apprenant
- ✓ L’environnement responsable : appartient à tout le monde, dans l’école, c’est le bien commun des enseignants et des élèves

→ **Quels sont les endroits où on peut se parler ? Se rencontrer ? S’isoler ?**

❖ AXE 7 : L’ESTIME PROFESSIONNELLE :

- ✓ Quelle est mon estime professionnelle ?
- ✓ Quelles sont les valeurs que je renvoie ?

⇒ **Avoir une fierté d’enseigner.**

→ L’estime professionnelle : qu’est-ce que je dis de mon métier / aux élèves, aux familles ?
Est-ce que je leur dis que je suis fier de leurs progrès ? Que je prends du plaisir à enseigner ?

⇒ **Communiquer son enthousiasme**

Culture francophone : peu de compliments, les minimiser, comme si nous avons peur des sentiments. Nous devons apprendre aux enfants les mots pour dire merci, pour s'excuser.

→ L'estime professionnelle :

Se construit d'autant mieux qu'on appartient à une équipe qui coopère, qui échange, qui prend plaisir, qui échange, qui est forte, multiple, plurielle, coopérante et complémentaire.

L'école de la république a des valeurs fortes mais l'école ne peut être responsable de tout.

L'école m'aide :

- à me regarder
- à me connaître
- à réfléchir
- à me sentir comme un être pensant
- à me construire avec les autres, différents
- à faire mes choix ; je vis avec des personnes qui font aussi des choix

Pour résumer :

• **Les objectifs pédagogiques à travailler :**

- la socialisation du groupe classe (compétences sociales pour connaître les autres)
- l'intégration dans le groupe classe et les équipes de travail (coopération)
- le respect de soi et des autres. Affirmer des valeurs (l'humain prime sur le look, la représentation des autres, les préjugés...)
- un travail constant sur les émotions, l'empathie
- des mises en situations très variées
- des encouragements, ou des permissions

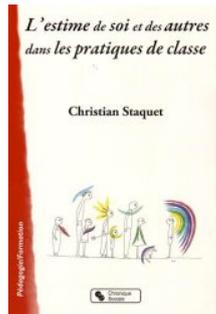
→ **Leur demander ce qu'ils ont :**

- ***fait, ce qu'il s'est passé***
- ***ressenti***
- ***compris***
- ***appris***

→ L'idée : si je me sens bien, je n'ai pas besoin de rabaisser quelqu'un d'autre.

• **Bénéfices attendus de la construction d'une estime positive des élèves :**

- l'élève prend sa place
- inclusion de chacun
- moins de violence quand on a une image positive de soi et des autres
- empathie, altruisme et solidarité grâce à la coopération



Christian Staquet, après 14 ans d'enseignement de la morale laïque en Belgique, se consacre depuis plus de 20 ans à la formation des enseignants et des équipes éducatives en Belgique, en France, au Luxembourg, en Suisse. Ses champs d'intervention sont l'accueil des élèves, la pédagogie coopérative, l'estime de soi, l'autonomie des élèves, la différenciation en classe, les techniques de drama pour développer l'empathie.