

CONFÉRENCE

ESTIME DE SOI EMOTIONS ET APPRENTISSAGES

Prise de notes collaborative suite à la conférence de C. Staquet le 29/03/2017

I. Définition des concepts

Estime de soi – dignité et confiance / mépris et méconnaissance

L'estime de soi c'est

- Ce que je pense de moi
- Comment je me sens avec ces pensées
- Ce que je fais de ma vie avec tout ça

Mélange des regards et jugements que je porte sur moi, sous le regard des autres car l'estime de soi n'a de sens que dans le cadre de relations sociales.

Définition selon Christophe André :

Libre

Heureux

Imparfait

Bénéfices d'une bonne estime de soi : effet de protection et autoréparation, facilite la résilience, effet favorable sur la santé somatique, et ce qui nous permet de tirer le meilleur de ce que nous sommes.

Apprendre le respect de soi s'apprend : c'est la réalité de l'acceptation de soi.

Comparaisons avec les autres, les médias et rejet de la cellule familiale pour l'adolescent (développer l'esprit critique et la distanciation face aux images des médias)

L'estime de soi est un socle de ressources internes sur lequel s'appuiera le sujet toute sa vie pour s'affirmer, se développer, s'adapter à son environnement, se projeter dans l'avenir sans crainte excessive du jugement

II. Programme pour favoriser l'estime de soi à l'école

1/ faire connaissance

Prise de notes par Nathalie Burger Blais et Christelle Poulain-Chaigné

2/ se connaître, connaître l'autre

3/ percevoir et identifier les sentiments / les émotions (dans le socle à 6 reprises on trouve le mot EMOTION, cela fait partie des contenus de l'éducation)

4/ résoudre les problèmes relationnels – sortir des conflits

5/ travailler avec les parents, construire une alliance (expliquer vos objectifs pour renforcer l'éducation, expliquer les compétences cognitives, relationnelles, civiques, citoyennes)

4 valeurs (comportements, postures, ouverture interculturelle, enseignements)

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

- Culture judéo-chrétienne (culpabilisation)
- mythe de Narcisse
- Peur des excès (enfant-roi a l'illusion d'un pouvoir sur l'adulte, en pleine insécurité)
- Apprentissages et compétences
- Notre propre estime de soi ?
- Considéré comme du domaine des parents
- Déception après une sur-évaluation de notre pouvoir sur les autres

Estime de soi : sommes-nous dans le domaine de l'école ? L'école peut-elle prendre le risque de proposer un modèle d'estime de soi ?

III. Les clés pédagogiques pour aborder l'estime de soi en contexte scolaire (on ne peut pas l'enseigner !)

Comment être sérieux, responsable et pédagogique ?

- La construire par des entrées multiples
- Mettre en place des conditions sur lesquelles nous pouvons avoir un impact
- Construire des compétences de vivre ensemble

Faire évoluer l'estime de chacun autour de plusieurs axes de travail

Attention : ne pas vouloir changer la personne, réparer l'autre, proposer un modèle d'estime de soi, ne pas travailler sur l'histoire de l'enfant ou sa famille

Nous pouvons créer :

- Des conditions de culture d'estime positive
- Des mises en situation
- Des interactions, du lien social (il faut que les interactions s'effectuent dans la classe et non entre élèves-prof) Ne pas avoir un lien de dépendance avec l'adulte, leur apprendre à se faire confiance
- Des réflexions sur l'importance de soi, des autres
- Des conditions pour le respect

Prise de notes par Nathalie Burger Blais et Christelle Poulain-Chaigné

- La valorisation de chacun
- La responsabilisation de soi et avec les autres
- L'envie d'appartenir et d'agir sur la société

Par contre nous pouvons développer des fils rouges autour de l'estime de soi pour les projets.

Par exemple :

- Le bien être à l'école
- Bien dans sa tête...

Une entrée pratique sera donc d'organiser des stratégies autour de L'estime des autres (envers les autres, je les découvre, je les apprécie, je crée des liens, j'échange)

Axe 1 Le respect inconditionnel de la personne.

Présentation d'une petite histoire : l'intervenant, Mr Staquet tient dans sa main une feuille de papier et raconte l'histoire de Pascal qui ne réussit pas à se lever, toujours en retard, qui ne répond pas aux bonnes questions, qui ne fait rien de bien. A chaque mauvaise réponse, mauvaise attitude, l'intervenant déchire la feuille qu'il tient. Au final, la feuille qui représente Pascal, est déchirée de partout...Difficile de recoller les morceaux... Comment Pascal peut-il avoir une bonne estime de lui ?

Faire la chasse aux messages négatifs

Comment ne pas enfoncer le clou d'un scénario qui ne demande qu'à s'écrire ?

C'est toujours pareil avec toi,

Encore toi,

Jamais en ordre

Tu n'es bon à rien

Je me demande ce qu'on va faire de toi,

Responsabiliser sur ce que l'élève fait, sur sa production et non sur ce qu'il est en tant qu'individu. Parler du comportement.

Les feedbacks positifs et la reconnaissance des efforts ou des intelligences multiples sont très pédagogiques et pourtant RARES.

Mettre en avant un langage positif, des paroles encourageantes. Les jeunes ont besoin de retour, de renforcement positif.

Autre exemple présenté par M. Staquet :

Intervention dans une cantine pour petits. L'ambiance de cantine ne se passe pas bien. Deux causes de stress chez les enfants.

- Crier sur les enfants
- Des remarques négatives (tu manges comme un cochon)

Prise de notes par Nathalie Burger Blais et Christelle Poulain-Chaigné

Lors de l'intervention, les responsables de la cantine ont spontanément trouvé les causes du stress. Il a fallu trouver des solutions pour diminuer le stress des enfants : Faire une demande, plutôt qu'un reproche/ Ne pas dire de mots négatifs.

Aux élèves, nous avons l'obligation de leur apprendre les bons mots, ceux qui ne font pas de mal, qui n'humilient pas...

Tout le personnel d'une école, enseignant ou non, est responsable et il doit montrer un exemple positif, utiliser des mots positifs, présenter des actes positifs...

En cours : poser la question, autant de fois que l'on veut : comment allez-vous ? C'est une bonne entrée en relation.

Axe 2 : Des stratégies, des activités quotidiennes

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

Il faut redorer le blason des élèves avec des actes simples, des mots simples : les accueillir, les faire parler d'eux...

Est-ce perdre du temps que de leur poser des questions sur eux ? Ne perdons-nous pas du temps sur une séance, à attendre le silence, la mise au travail ?

Il ne faut pas par contre qu'un élève prenne le pouvoir sur la classe.

L'accueil : premier moment, entrée en relation, constituant du groupe et des règles de vie et de communication. L'ouverture aux autres est une valeur. Permettre aux élèves de ce découvrir, proposer des actions pour qu'ils se découvrent.

Culture d'accueil pendant l'année : travailler les compétences relationnelles et le climat 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'échange, compétences sociales à l'épreuve du travail, apprendre à travailler avec tout le monde.

Technique d'apprentissage mutuel : le « tutorat », élève aidant un autre élève. Pratiquer l'enseignement mutuel. Développer toutes ses techniques de collaborer, une autre façon d'apprendre.

Axe 3 Un changement de posture de l'adulte face à un apprenant

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

Au lieu de répondre systématiquement à tout, plutôt demander à la classe si elle a la réponse. Initier des canaux multiples. Déléguer au lieu de toujours aider, répondre... Apprentissage par les paires est un moyen extraordinaire de se développer.

Le but est de leur apprendre en un temps court et la possibilité de répondre à plusieurs. Dire aux élèves lors d'un travail : « Vous vous débrouillez, à plusieurs, et ensuite vous expliquez comment vous avez fait ».

Comment faire circuler la parole, les idées, ne plus être le centre de la communication ?

Comment leur faire s'apprendre mutuellement ?

Comment les rendre autonomes et en confiance de soi et des coéquipiers ?

Axe 4 Reconnaître les émotions comme part entière de notre identité.

C'est une preuve de respect. Notre émotion est notre partie intime de liberté. On ne peut pas commander l'émotion. Elle est humaine. Comme je vie avec mon émotion et votre émotion.

L'émotion c'est ce qui nous rend humain.

Les objectifs pédagogiques à travailler :

Un travail constant sur les émotions et l'empathie.

- Identifier ses émotions, reconnaître celle des autres
- Exprimer ou verbaliser son émotion.
- Exprimer un besoin autour de cette émotion.

Ne pas avoir peur de son ressenti. Apprendre à se mettre des mots dans la tête, sans pour autant dire les mots. Ne pas avoir peur de rentrer dans la tête.

Demander aux élèves de ne pas avoir peur de rentrer dans leur tête et leurs pensées.

Parler de « je » et non de « tu »...

En Angleterre, les anglais n'ont pas peur de parler des émotions. En France, c'est compliqué d'en parler.

Le travail de reconnaissance des émotions est essentiel. Accepter ses émotions et les exprimer (sans les « agir »)

Vivre avec les émotions des autres (intelligence émotionnelle-interpersonnelle)

Activer son empathie

Emotions et créativité

L'art a toujours été cherché les émotions, toutes les formes d'arts.

Axe 5 Leur apprendre :

- A faire des choix
- A s'affirmer
- A exprimer leurs valeurs

En classe c'est important de faire des choix, c'est s'affirmer, donner son point de vue, donner une décision : « Je prends ma place, pas plus et pas moins ».

Axe 6 Des environnements dignes et valorisants

Les écoles sont souvent vides au début de l'année. L'école doit être un lieu d'intelligence et de créativité. Avoir des locaux plus grands, proposer des formes différentes...

Axe 7 L'estime professionnelle

- Mon métier, ma position, mes valeurs de l'école,
- Mon propre regard sur l'école, la scolarité, l'institution
L'importance de ce que je fais avec la classe, la concordance entre valeurs et actions
- Ma carte de visite aux élèves, parents, collègues, la fierté du métier
Savoir expliquer et communiquer sur son métier : comment piloter une classe pendant dix mois vers des apprentissages et objectifs, l'enseignant se forme constamment, l'élève commence à l'école à apprendre à apprendre tout au long de sa vie.
- Il faut valoriser nos actions, travailler avec ses collègues
- L'adéquation entre les attitudes, les méthodes et les changements de génération

Temps d'échanges

Question 1

Le cadre institutionnel et l'enseignant :

L'Institution ouvre des portes, même si l'enseignant a des responsabilités. Prendre la mesure de la marge de liberté en acceptant les contraintes. Le travail d'équipe permet de lever des difficultés, le temps de concertation et de collaboration sur des classes ou élèves en difficulté est nécessaire. Compétences relationnelles , civiques, émotionnelles sont reconnues par l'Institution.

Question 2

Pistes pour amorcer une réflexion commune :

- Tour de table
- Affirmer l'importance du relationnel pour travailler sur le climat de classe
- « de mon temps... » on ne peut changer les élèves d'aujourd'hui, il faut composer

Question 3

Comment travailler avec des collègues réfractaires ?

- On ne peut pas changer les collègues, il faut les respecter et leur parler des priorités des intelligences multiples
- On ne peut fonctionner sans pédagogie nouvelle mais il faut les laisser avancer à leur rythme.
- Ouvrir les portes des classes, inclure les collègues dans des projets

