

Et si l'on insufflait la confiance en soi à l'école?

André Giordan



L'estime de soi commence par l'expression de soi.

.....
**MOTS-CLÉS: RESSOURCES • ESTIME DE SOI •
 FORMATION DES ENSEIGNANTS**

Sur le court terme, l'école pourrait déjà faire un grand pas vers un «vrai» changement pour le bénéfice des élèves, si elle ne limitait plus ses programmes aux seuls contenus notionnels. Pourquoi ne se donnerait-elle pas également comme objectif «l'éducation de la personne», devenue souvent limitée à la maison? Dans ce cadre, une approche exigeante de l'estime de soi et de la confiance en soi serait la bienvenue.

Celles-ci ne résultent pas spontanément d'un travail scolaire comme on le suppose habituellement; elle

nécessite des apprentissages spécifiques. D'autant plus que nombre de rituels de l'école ont plutôt tendance à faire perdre cette confiance. Suivant les cantons, on pourrait repérer les épreuves mal préparées, non décodées, l'accumulation des mauvaises notes ou des mauvaises appréciations non remédiées, les évaluations incomprises ou les remarques rapides et maladroites de certains enseignants, la concurrence suscitée entre les élèves, la non-préparation au métier d'élève, etc.

Ces activités spécifiques propres à susciter la confiance en soi n'auraient pas pour seul intérêt les élèves qui n'entrent pas dans les normes¹. Tous les enfants pourraient en bénéficier; la réussite d'une année scolaire ne réside-t-elle pas dans une juste adéquation entre des outils d'apprentissage maîtrisés, une «bonne»

concentration, une hygiène de vie, des moments de détente d'une part et une... formidable confiance en soi d'autre part? Déjà le désir d'apprendre en dépend fortement et la réussite suit.

L'estime de soi

L'estime de soi qui prend appui sur une confiance en soi est une compétence de base de la réussite scolaire. Elle correspond à la valeur que chacun s'accorde, à partir de la conscience de ses ressources et de ses manques, de sa capacité à surmonter les obstacles, à rectifier ses erreurs et à trouver des solutions pour (ré)agir. C'est un potentiel personnel qui s'approprie où l'école pourrait jouer un rôle fondamental.

L'acquisition de l'estime de soi met en jeu des dimensions cognitives certes, mais d'abord émotionnelles et relationnelles. Le jeune doit sortir de sa timidité et/ou de son mal-être pour prendre progressivement conscience de sa capacité à se mobiliser, à s'engager dans ce risque d'apprendre et devenir un élève capable d'apprendre par soi-même.

Cette estime de soi, cette confiance en soi s'élaborent selon des modalités aujourd'hui bien repérées. En premier, l'élève doit quitter son statut de consommateur, à l'écoute de l'enseignant pour devenir «auteur» de ses stratégies. Ses expériences de vie demandent à être suffisamment variées, vécues dans différents domaines et en interactions pour faire émerger du sens chez lui. Des moments de métacognitions, c'est-à-dire des occasions où il est amené à réfléchir sur lui et sur son comportement s'avèrent indispensables. Quelques approches peuvent ainsi être mises en avant pour accompagner le développement de ce potentiel chez les élèves.

Faire le point

Les situations scolaires doivent faire prendre conscience à l'élève de ses ressources et de ses qualités. La confiance en soi dépend de leur degré de conscience. Chacun possède des ressources et des capacités. Seulement, faute de connaissance de soi et surtout des savoir-faire nécessaires, l'élève ne sait pas utiliser ce gigantesque potentiel. Il peut ne voir que ses défauts... ceux qui le font rater, ceux sur lesquels il est réprimandé!

Dans un premier temps, il peut lister tout ce qu'il sait faire, mieux, ce qu'il sait réussir, et pas seulement sur le plan de l'école. Par exemple:

- «je sais dribbler»,
- «je sais coder un smartphone»,
- «je sais organiser une soirée pour mes copains», etc.

Il peut se concentrer sur ses succès, prendre conscience qu'il peut réussir. Il les note sur un petit carnet, il explique pourquoi il les a réussis. Il peut regarder les échecs en classe qu'il a su surmonter. Les obstacles, les erreurs peuvent être très riches en apprentissage, si on lui apprend à en tirer son parti. «Je n'ai pas réussi ma présentation orale». La raison n'est-elle pas à chercher dans le faible travail fourni, plutôt que dans son manque de confiance en soi? A contrario, «j'ai réussi à obtenir la ceinture marron au judo». «Comment je m'y suis pris, sur quelle qualité j'ai pris appui. Quels exercices j'ai mis en place pour y parvenir?».

Tout commence par l'expression de soi sous diverses formes. L'enseignant peut par exemple demander à chaque élève d'apporter un objet auquel il tient. Pour en parler, il parle de soi; les autres élèves peuvent ensuite lui poser d'autres questions qui prolongent ses dires. Pour approfondir cette prise de conscience, l'école peut organiser:

- des ateliers d'écriture sur soi,
- des ateliers théâtre/théâtre interactif où l'élève joue des situations de vie ou des rôles auxquels il tient,
- des ateliers d'art,
- des ateliers de modélisme, de robotique,
- des ateliers numériques, etc.

Dans ces activités, l'important n'est pas le contenu, mais l'occasion de faire parler le jeune sur lui-même, sur ce qu'il sait faire, sur ce à quoi il tient, etc. Le coaching en groupe est une autre situation à privilégier pour l'exploration de soi et l'apprentissage de comportements nouveaux.

Pour y parvenir, l'école peut mettre en place des lieux de rencontres, des moments de parole dans un climat de confiance et de respect mutuel. Une large place est laissée pour permettre de comparer les ressentis, les expériences respectives et les conséquences au quotidien; le tout dans une ambiance sereine, sans jugement.

Positiver

Le jeune est accompagné pour parler de manière positive de sa vie ainsi que de ses projets. Les pensées négatives érodent petit à petit la confiance en soi. Ce n'est pas en se traitant de «nul» à tout bout de champ qu'il pourra être confiant. L'enseignant essaie de stopper ces pensées négatives et l'entraîne à s'encourager plutôt que de se «descendre».

Pour commencer, il importe que l'élève se libère d'une certaine culpabilité: celle-ci est un véritable poison qui sape la confiance. S'il échoue un devoir, il essaie de

«En premier, l'enseignant aura travaillé sur sa propre estime.»

comprendre pourquoi, ce n'est pas sa personne qui est mise en cause.

Il prend le temps de repérer, dans son enfance, les moments où il a pu perdre confiance. Pourquoi? Était-ce un parent? un prof? Qu'est-ce qu'il aurait pu faire pour surmonter les difficultés rencontrées?...

Décider de petits objectifs

Pour commencer à se redonner confiance, le jeune commence par se donner de petits objectifs, facilement atteignables:

- «être capable d'apprendre une fiche en une heure»,
- «obtenir la moyenne dans une discipline appréciée», etc.

Il n'hésite pas à se récompenser ensuite. A chaque petit succès sur soi-même, il n'oublie pas de se féliciter. Il se regarde dans la glace et se dit quelque chose comme «je suis fier, j'y suis arrivé». La confiance en soi ne résulte pas seulement des résultats scolaires, mais surtout de la manière dont le jeune perçoit ses réussites et ses échecs et les implications qu'il en tire concernant ses capacités d'apprentissage; autant d'éléments à prendre en compte et à travailler au quotidien ensuite en classe.

Attention entourage

Etre valorisé permet de gagner en confiance. Souvent, quand la confiance en soi est défaillante, l'élève s'entoure mal. Il recherche sans le savoir un entourage qui disperse ou qui critique facilement.

Une réflexion sur ses amis peut être mise en place, pour repérer ceux qui l'acceptent tel quel et qui ne prendront pas plaisir à le rabaisser...

Une autre culture du métier

L'important pour l'enseignant est donc d'amener les élèves à se focaliser sur les moyens qu'ils peuvent acquérir en vue de mieux maîtriser les tâches à réaliser, plutôt que sur l'appréciation de leur place par rapport aux autres. Il est possible de mettre en place des activités permettant une acquisition graduelle de ces compétences dans le cadre de l'apprentissage du métier d'élève (l'apprendre à apprendre), même quand celui-ci a un niveau initial de compétences très bas.

Bien sûr, cela implique de repenser l'évaluation. Celle-ci n'est jamais finale, elle est la simple occasion de faire le point, de comprendre où l'élève en est, sur quoi il bute et surtout de retravailler ses limites pour repasser l'évaluation. Cela implique également d'inviter les acteurs de

l'éducation (professeurs, directeurs, inspecteurs...), non à faire plus ou à endosser des rôles supplémentaires, mais à intervenir autrement pour accompagner au mieux les élèves. En premier, l'enseignant aura travaillé sur sa propre estime; il ne sera pas «pollué» par sa hiérarchie. Tout est ensuite affaire de formation et d'une autre culture des métiers. A suivre...

Note

¹ Dans le même temps, la confiance en soi éloigne le besoin de recourir à la violence pour s'affirmer. Mais surtout elle évite l'anxiété et la déprime.

L'AUTEUR

André Giordan,
ancien instituteur, professeur de collège,
animateur de banlieue (en France), est
le fondateur du Laboratoire de Didactique
et Epistémologie des Sciences de l'université de
Genève et il en a été le directeur.



Pour en savoir plus...

■ Pour les élèves

A. Giordan, *J'apprends à apprendre*, Ecole, Playbac, 2016 (7-12 ans)

A. Giordan, *J'apprends à apprendre*, Collège, Playbac, 2016 (12-16 ans)

J. Saltet, A. Giordan, *Coach Collège (numérique)*, Playbac, 2006 (12-16 ans)

■ Pour les enseignants

A. Giordan, *Apprendre!* Belin, 1998, nlle édition alpha 2016

A. Giordan et G. De Vecchi, *Les origines du savoir*, Delachaux, Neuchâtel, 1987, réédition Ovidia 2010

A. Giordan, J. Saltet, *Apprendre à apprendre*, Librio, 2007

A. Giordan, J. Saltet, *Apprendre à réviser*, Librio, 2012, nlle ed 2015

A. Giordan, J. Saltet, *Apprendre à réussir*, Librio, 2015

LE DOSSIER EN CITATIONS

Et si on aimait enfin l'école!

«Chacun, il est vrai, se sent autorisé à avoir un avis sur l'école primaire – moins sur le collège, le lycée et l'université. Comme si l'enseignement était d'autant plus simple que les élèves étaient petits... Ce contexte a renforcé les positions défensives alors que l'école a tant besoin de sérénité, mais aussi d'ambitions.»

Nicole Geneix et Philippe Frémeaux in Parents, élèves, enseignants, ministres... Et si on aimait enfin l'école! (Alternatives économiques, 2007)