



**HAL**  
open science

## S'auto-évaluer pour réussir

Lucie Grellard

► **To cite this version:**

| Lucie Grellard. S'auto-évaluer pour réussir. Education. 2018. dumas-01887638

**HAL Id: dumas-01887638**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01887638>**

Submitted on 4 Oct 2018

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright

**ESPE CENTRE VAL DE LOIRE**

**MEMOIRE DE MASTER**

présenté par :

**GRELLARD Lucie**

soutenu le : mercredi 27 juin 2018

pour obtenir le diplôme du :

**Master des Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation**

**Mention : enseignant du premier degré**

Discipline : EPS

**S'auto-évaluer pour réussir**

**Mémoire dirigé par :**

**Madame Sophie Neumann** PRAG EPS, formatrice EPS à l'ESPE de Blois

---

JURY :

**Monsieur Arnaud Lacaille**

Enseignant en psychologie à l'ESPE Centre Val de Loire

**Madame Sophie Neumann**

PRAG EPS, formatrice EPS à l'ESPE de Blois

**Madame Caroline Duclos**

Professeure des Ecoles, Maître Formateur

# Sommaire

Introduction .....	p 3
<b>I. L'estime de soi et l'école selon les chercheurs .....</b>	<b>p 5</b>
A) L'estime de soi, qu'est-ce que c'est ?.....	p 5
B) Le lien entre l'estime de soi et la réussite dès l'enfance .....	p 7
C) Le poids du regard : celui des parents, des pairs et des enseignants sur l'estime de soi des élèves .....	p 9
D) La revalorisation de l'estime de soi par l'auto-évaluation .....	p 11
<b>II. Augmenter l'estime de soi par l'auto-évaluation, étude menée en classe .....</b>	<b>p 13</b>
A) Contexte et climat de classe .....	p 13
B) Conscientiser son estime de soi pour l'améliorer par l'auto-évaluation.....	p 14
C) Présentation des observables de l'étude .....	p 16
D) Analyse des résultats .....	p 17
E) Interprétations et limites de l'étude.....	p 20
<b>III. Faire de l'auto-évaluation une force pédagogique au service de l'estime de soi des élèves et de leur épanouissement.....</b>	<b>p 22</b>
Conclusion .....	p 24
Bibliographie .....	p 25
Annexes .....	p 27

## Introduction

« De toute façon je sais que je vais encore redoubler » est l'une des phrases prononcées par l'un de mes élèves de CE2, maintenu l'année dernière, à l'occasion de la remise du Livret Scolaire Unique pour le premier trimestre, sans même le regarder. Ce court instant m'interroge sur l'estime qu'ont mes élèves d'eux-mêmes.

J'enseigne en classe de CE1-CE2 dans un milieu aisé, les élèves ont un niveau scolaire très satisfaisant et présentent différents rapports à l'erreur selon l'estime qu'ils se portent. Cela va de l'angoisse de se tromper à une absence de remise en question.

L'estime de soi, c'est-à-dire la perception conscientisée de soi, de ses qualités et de ses capacités<sup>1</sup>, est principalement étudiée depuis la moitié du XXe siècle. Les chercheurs s'accordent et se complètent sur l'importance d'une bonne estime de soi pour une réussite scolaire puis pour l'intégration dans la société. Ils insistent notamment sur le moment de l'enfance, pendant lequel se joue leur construction identitaire et sur le rôle de l'école, lieu de rencontre avec les pairs, les amis et les enseignants qui croisent leurs points de vue avec celui des parents.

Les enseignants, figures de référence dans la classe, peuvent instaurer un climat propice aux apprentissages où l'enjeu des évaluations est de faire intégrer à chaque élève que ce n'est pas sa valeur qui est évaluée mais des compétences particulières à un instant précis. Cependant les représentations ne sont pas faciles à changer malgré leur jeune âge.

Complémentaire de l'évaluation, l'auto-évaluation contribue à la connaissance de soi. Il s'agit d'une estimation de ses compétences influençant son estime de soi. En théorie, ce moyen touchant à la perception de soi permet une meilleure connaissance de ses progrès, de ses qualités en termes de compétences et de confiance en soi. Afin de dépasser ce cadre théorique, nous allons tester et confronter l'auto-évaluation avec la réalité de ma classe.

En quoi l'auto-évaluation peut-elle être un levier propice à la bonne estime de soi et permettant ainsi la réussite scolaire ?

---

<sup>1</sup> André C., « L'estime de soi », Recherche en soins infirmiers n°82, septembre 2005.

Il s'agit dans une première partie de recueillir les travaux de chercheurs effectués sur les liens entre la réussite scolaire et l'estime de soi pour dégager des hypothèses concernant le rôle de l'auto-évaluation. L'hypothèse à tester choisie, nous allons dans une deuxième partie établir un protocole d'expérimentation à propos de l'auto-évaluation en danse (EPS). Enfin, nous analyserons les résultats dans l'objectif de les réinvestir en force pédagogique.

# I. L'estime de soi et l'école selon les chercheurs

## A) L'estime de soi, qu'est-ce que c'est ?

L'estime de soi est l'image que nous nous faisons de nous-mêmes, selon les mots d'un adolescent repris par Christophe André « c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit on l'aime ou pas »<sup>2</sup>. En effet les chercheurs et spécialistes Rosenberg, André, Marsollier et Jendoubi s'accordent pour la définir comme étant « l'évaluation globale de la valeur de soi en tant que personne »<sup>3</sup>.

L'estime de soi repose sur trois piliers : l'amour de soi, la vision de soi et la confiance en soi<sup>4</sup>. Tout d'abord l'amour de soi est cet amour inconditionnel déterminant donné par les parents qui ne dépend pas des performances. C'est grâce à celui-ci qu'il sera aisé ou non de se relever après un échec. Les élèves ne sont pas tous égaux sur ce point en arrivant à l'école. Le deuxième pilier, la vision de soi, est le regard influencé par l'environnement familial et social, par lequel peuvent naître des complexes et le renfermement sur soi-même. Enfin la confiance en soi, souvent confondue avec l'estime de soi, est la conséquence de l'amour de soi et de la vision de soi. C'est la façon dont l'individu réagit par rapport à une situation nouvelle. Cette confiance en ses capacités provient de quatre sources d'information selon le psychologue Bandura<sup>5</sup> : les performances passées, l'observation des performances d'autrui, les messages de l'entourage et son état émotionnel.

Ces trois piliers sont liés, dépendants et doivent s'équilibrer : l'estime de soi est fluctuante entre « le sentiment d'être aimé et le sentiment d'être compétent »<sup>6</sup>. Une bonne estime de soi favorise le bien-être émotionnel et l'épanouissement.

L'estime de soi, notée entre haute et basse peut se mesurer par des réactions visibles. En effet elle influence notre façon de prendre des décisions, notre capacité à nous engager efficacement dans une action ou un projet. Les individus à basse estime d'eux-mêmes ont tendance à être prudents voire réticents dans les nouvelles

---

<sup>2</sup> André C., « L'estime de soi », Recherche en soins infirmiers n°82, septembre 2005.

<sup>3</sup> Jendoubi V., *Estime de soi et éducation scolaire*, 2002.

André C., « L'estime de soi », Recherche en soins infirmiers n°82, septembre 2005.

Marsollier C., *Créer une véritable relation pédagogique : ingrédients pour la réussite scolaire*, ed. Hachette Education, 2007.

<sup>4</sup> André C. et Lelord F. *L'estime de soi – s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, 2008.

<sup>5</sup> Bandura A. *Autoefficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle*, De Boeck, 2002.

<sup>6</sup> Ibid

actions par peur d'un autre échec. Au-delà des manifestations comportementales, nous procédons à des auto-évaluations en partie inconscientes.

Cet inconscient et ces réflexions intérieures sont, elles, plus délicates à mesurer. La première mesure faite est la grille de Rosenberg « Rosenberg's Self-Esteem Scale » (1965). Ce test RSE est le premier outil pour capter l'estime globale d'une personne. En voici la version canadienne-française<sup>7</sup> :

*L'échelle de l'estime de soi (ESS) :*

*« Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.*

*Tout à fait en désaccord : 1*

*Plutôt en désaccord : 2*

*Plutôt en accord : 3*

*Tout à fait en accord : 4*

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre	1-2-3-4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.	1-2-3-4
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté	1-2-3-4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens	1-2-3-4
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.	1-2-3-4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.	1-2-3-4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.	1-2-3-4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même	1-2-3-4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.	1-2-3-4
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.	1-2-3-4

Cette auto-évaluation écrite de l'estime de soi est globale. Sa limite est démontrée par le médecin et philosophe William James<sup>8</sup> qui estime la mesure de l'estime de soi plus pertinente par rapport à un objectif, cela dépend de l'espoir formé

<sup>7</sup> Vallières Evelyne et Vallerand Robert, « Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg », *International Journal of psychology*, 1990.

<sup>8</sup> James W. *Psychology*, New York, 1963.

préalablement. Par exemple : un élève sera plus heureux d'avoir son bac s'il ne l'espérait pas qu'un élève qui l'a eu mais espérait une mention, pourtant ils ont obtenu le même résultat.

Ces objectifs de réussite sont formulés principalement par les parents et les enseignants. Se crée alors une corrélation entre l'estime de soi d'un élève et sa réussite scolaire.

## **B) Le lien entre l'estime de soi et la réussite dès l'enfance**

Selon C. André<sup>9</sup>, chez l'enfant, l'estime de soi s'observe à travers cinq dimensions :

- l'aspect physique : « est-ce que je plais aux autres ? »
- la réussite scolaire : « suis-je bon élève ? »
- les compétences athlétiques : « est-ce que je suis fort / rapide ... ? »
- la conformité comportementale : « les adultes m'apprécient-ils ? »
- la popularité : « est-ce qu'on m'aime bien ? »

En maternelle, l'enfant se valorise et ne voit que ses qualités, il s'agit d'une forme d'égoïsme. Au fur et à mesure de ces trois années, il commence à se préoccuper de son acceptation sociale et de sa place dans le groupe.

Entre cinq et sept ans, l'enfant fait des comparaisons sur lui-même dans la temporalité : « j'écris plus vite que quand j'étais plus petit »<sup>10</sup>.

Ce n'est qu'à partir de ses huit ans qu'il relativise par rapport aux autres qui l'entourent et qu'il prend conscience de ses points faibles et points forts. Par cette analyse souvent inconsciente, l'enfant construit son identité, son estime de soi par ses réactions suite à l'erreur.

De là peuvent se former deux schémas<sup>11</sup>, un cercle vertueux et un vicieux :

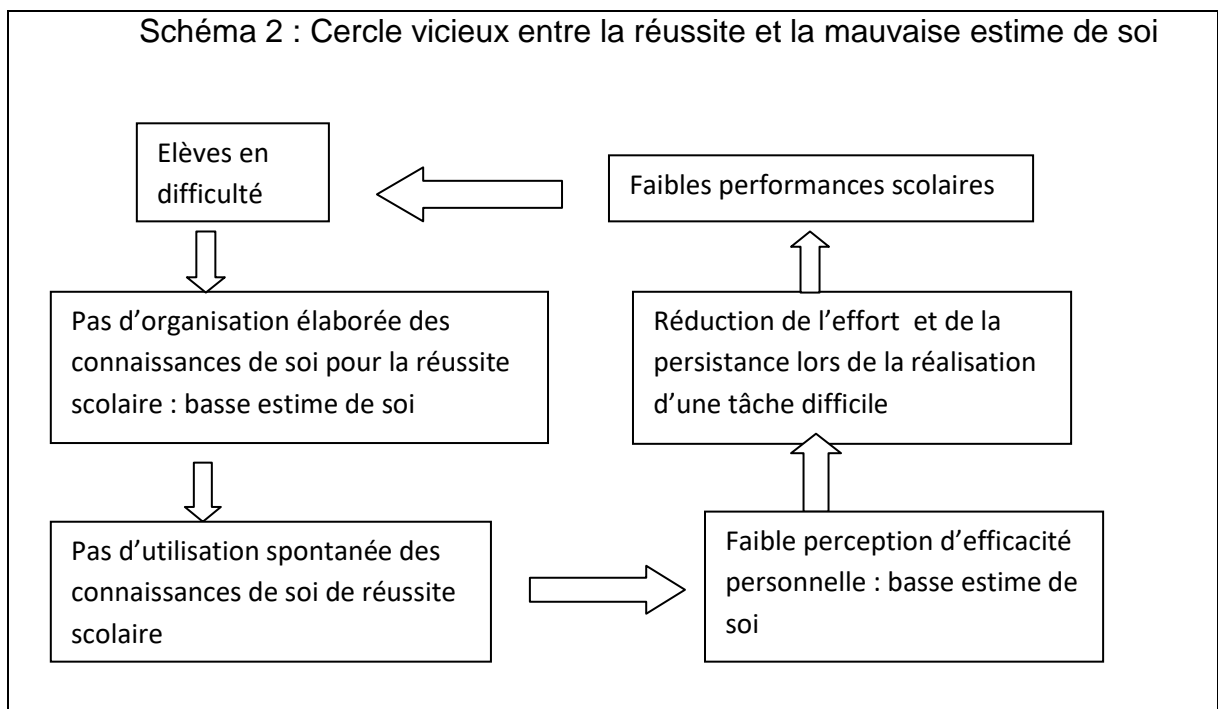
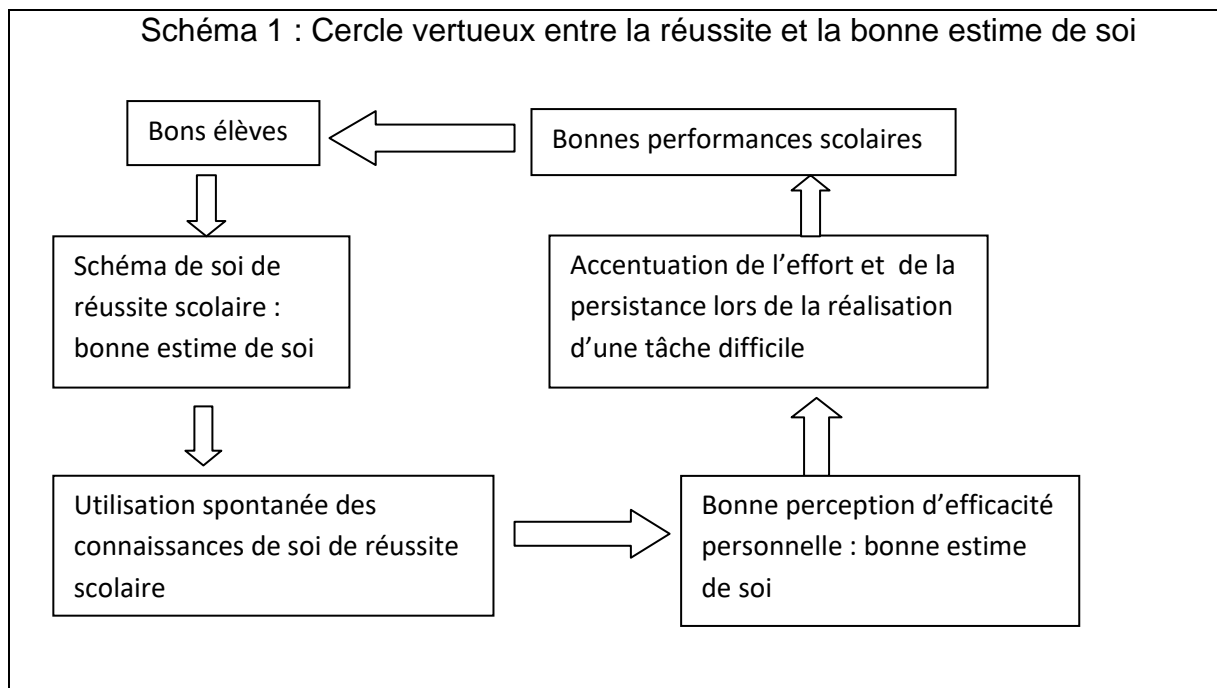
---

<sup>9</sup> André C., « L'estime de soi », Recherche en soins infirmiers n°82, septembre 2005.

<sup>10</sup> André C. et Lelord F., *L'estime de soi – s'aimer pour mieux vivre avec les autres*, 2008.

<sup>11</sup> Schémas (1 et 2) tirés du livre Martinot –Toczek, *Le défi éducatif : des situations pour réussir*, in Delphine Martinot, *Qu'est-ce que le soi d'un élève ?*, 2004, (pp. 84-89) Armand Colin





Des spécialistes comme le psychologue Dale. H. Schunk<sup>12</sup> s'interrogent sur comment briser le cercle vicieux. Il est indispensable selon lui d'avoir des stratégies pour y recourir. En effet, le redoublement scolaire par exemple, a souvent un impact négatif durable avec une étiquette de « mauvais élève » appelant ainsi l'effet Pygmalion. Thérèse Bouffard<sup>13</sup> ajoute que « bon nombre d'élèves redoublants

<sup>12</sup> Schunk D. H., « Self-efficacy for reading and writing : Influence of modeling, goal setting and self-evaluation" *Reading and writing Quarterly*, vol. XIX, n°2, 2003.

<sup>13</sup> Chapelle G. et Crahay M. (dirs), *Réussir à apprendre*, ed. PUF, coll. « Apprendre », 2009, p. 15

conçoivent un sentiment d'incapacité plus ou moins généralisé qui les confine très souvent dans une attitude de résignation ».

Tant l'estime de soi est considérée comme moteur de la réussite scolaire, l'Etat de Californie a déclaré qu'il s'agissait « d'une priorité éducative et sociale »<sup>14</sup>.

Pour y parvenir, les stratégies par rapport à l'évaluation de Schunk<sup>15</sup> font consensus et sont mises en pratique, il s'agit de :

- formuler les compétences évaluées avec des critères de réalisation
- formuler des objectifs précis à brève échéance
- marquer les progrès par des évaluations et auto-évaluations régulières
- éviter les comparaisons avec autrui
- et faire des retours constructifs sur les points forts et points faibles avec les améliorations possibles

En somme, l'estime de soi n'est pas seulement due aux résultats mais à la façon dont on les perçoit et les remédiations que l'on envisage. Cependant sa propre estime de soi est influencée par celle qu'autrui a de nous.

### **C) Le poids du regard : celui des parents, des pairs et des enseignants sur l'estime de soi des élèves**

Selon Marsollier, l'estime de soi dépend de son propre regard mais aussi « et surtout de la perception que nous avons du regard des autres sur nous-mêmes »<sup>16</sup>.

L'estime de soi est-elle un « sociomètre »<sup>17</sup> ? En effet, l'estime de soi est corrélée aux expériences d'acceptation et de rejet d'autrui. Au-delà du besoin d'un amour inconditionnel des parents, chaque enfant a besoin de trouver une place dans le groupe. Il faut alors être attentif lors d'éventuelles scènes de rejet comme être le dernier choisi lors de formation d'équipes en EPS ou ne pas être choisi dans la cour de récréation. Cela peut renvoyer une image de faible valeur dans la hiérarchie du

---

<sup>14</sup> California Task Force to promote self-esteem and social responsibility, 1990.

<sup>15</sup> Schunk D. H., « Self-efficacy for reading and writing : Influence of modeling, goal setting and self-evaluation » *Reading and writing Quarterly*, vol. XIX, n°2, 2003.

<sup>16</sup> Marsollier Christophe, *Créer une véritable relation pédagogique : ingrédients pour la réussite scolaire*, ed. Hachette Education, 2007, 187p.

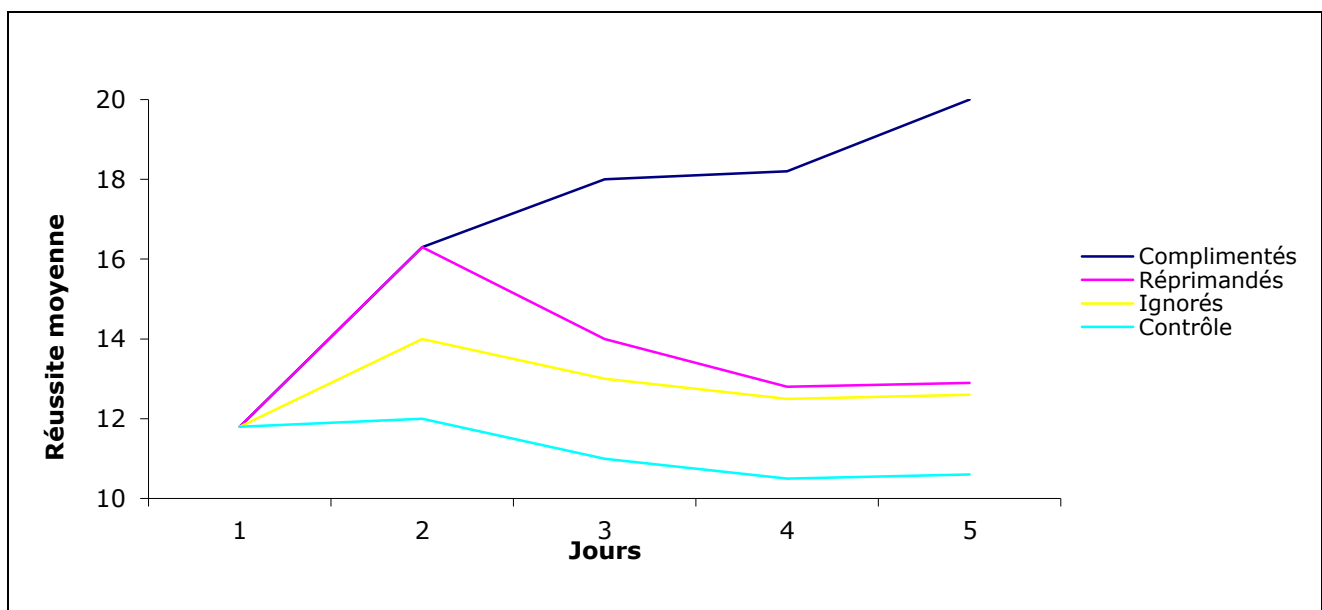
<sup>17</sup> André C., « L'estime de soi », *Recherche en soins infirmiers* n°82, septembre 2005.

groupe. Il semble alors nécessaire d'agir sur les relations entre élèves pour améliorer l'image que les élèves ont d'eux-mêmes. L'enseignant prend en compte le besoin affectif mais aussi social, la reconnaissance par les autres.

L'élève a également besoin de l'approbation de la figure de référence dans la classe : l'enseignant. L'étude suivante, menée par le psychologue américain Clark Hull<sup>18</sup>, montre le poids du regard de l'enseignant sur les travaux d'élèves :

Il propose une formule du renforcement, soit positif soit négatif aussi simple que la carotte et le bâton mais en l'appliquant à quatre groupes. Quatre groupes de filles entre le CM1 et la 6<sup>e</sup> sont séparés avec la même tâche : résoudre le plus d'exercices possibles (maximum 30) en cinq jours à raison de quinze minutes par jour. Chaque groupe reçoit un traitement différent de la part de l'enseignant sans regarder les résultats des exercices : les compliments, les réprimandes, l'ignorance, et le contrôle (dans une autre classe sans indication).

Voici les résultats<sup>19</sup> de l'expérience :



Nous constatons que le renforcement positif par les compliments est essentiel à la pédagogie car il permet de renforcer l'estime de soi. Le groupe de contrôle laissé comme les ignorés s'est résigné. Notons que les réprimandes ont permis au groupe une relance des efforts mais abandonnés car toujours réprimandé malgré les efforts.

<sup>18</sup> Hull C., *Principles of behavior*, 1943.

<sup>19</sup> Graphique pensé et réalisé par C. Chateignier, enseignante (ESPE Centre Val de Loire) et chercheuse en psychologie

Enfin nous pouvons observer qu'ignorer revient en termes de résultats à réprimander.

La parole et l'attitude de l'enseignant ont donc un rôle important pour la construction de l'estime de soi des élèves, autant que le regard des pairs et des parents.

« L'estime de soi se construit, on ne naît pas avec. »<sup>20</sup>

L'enseignant a plusieurs pistes pour connaître l'état d'estime de soi des élèves, par l'observation et la discussion notamment et peut la faire grandir jusqu'au tant espéré « épanouissement à l'école », essentiellement par la bienveillance, la valorisation et en instaurant un climat juste et respectueux. Il existe un outil selon les chercheurs qui, avec des indicateurs écrits, permet d'améliorer son estime de soi : l'auto-évaluation.

#### **D) La revalorisation de l'estime de soi par l'auto-évaluation**

Par définition, l'auto-évaluation est l'action cognitive de s'évaluer soi-même par rapport à des critères de réalisation, c'est le « processus par lequel l'élève recueille des données et réfléchit à son propre apprentissage »<sup>21</sup>.

L'auto-évaluation des élèves est l'un des « éléments de rétroaction formative qui appuient l'enseignement »<sup>22</sup>. En effet, elle pousse à l'auto-formation dans un objectif d'éduquer, pour former des citoyens lucides et autonomes. Par les résultats des premières auto-évaluations, l'élève peut ajuster ses actions, sa vision de lui-même voire modifier ses critères de réussite. De manière complémentaire, cela peut être la pratique qui influence ses progrès et son estime de soi.

Le plus pertinent selon les chercheurs de l'Ontario est de faire réaliser aux élèves leur propre grille d'auto-évaluation, qu'elle soit adaptée au mieux à leurs capacités préalables et à leurs attentes.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Jendoubi V., *Estime de soi et éducation scolaire*, 2002

<sup>21</sup> Secrétariat de la littératie et de la numératie de l'Ontario, *L'autoévaluation des élèves*, édition spéciale du secrétariat, n°4, 2007

<sup>22</sup> Ibid

<sup>23</sup> Ibid

Demander des auto-évaluations aux élèves permet de poser par écrit à un instant précis un ressenti, une estimation de leurs compétences. En effet, nous pouvons questionner différentes catégories renseignant l'estime de soi : une estimation quantifiable sur une performance (exemple : en EPS, s'auto-évaluer sur une course, mesurable avec une durée) ou un ressenti par rapport à un exercice (exemple : en EPS, s'auto-évaluer après avoir dansé, sur le ressenti de la prestation).

L'auto-évaluation peut être réalisée avant l'exercice, pendant ou après. S'évaluer après l'exercice favorise la réflexion et les échanges, entre pairs ou avec le point de vue de l'enseignant.

Le chercheur J-A Ross s'intéresse aux effets de l'auto-évaluation sur l'estime de soi. Selon lui « le personnel enseignant constatera que l'auto-évaluation contribue à améliorer la motivation, l'assurance et le rendement des élèves »<sup>24</sup>. Cette conviction de J-A Ross s'appuie sur des recherches théoriques mises en application.

L'auto-évaluation d'un ressenti, liée ainsi directement à l'estime de soi par rapport à une tâche ou une situation, peut servir dans le domaine du social. En effet, « les auto-évaluations permettent de partir de ce que l'élève maîtrise, de lui faire partager des connaissances, de le faire coopérer pour progresser et faire progresser les autres »<sup>25</sup>.

Ainsi, comme les quatre graduations de notation du Livret Scolaire Unique, une auto-évaluation du ressenti peut se mesurer en quatre points :

1. J'ai besoin d'aide.
2. Je ne me sens pas à l'aise.
3. Je pense avoir compris.
4. Je peux aider.

En comparant les recherches en EPS sur le lien entre estime de soi et auto-évaluation, nous allons à travers un protocole d'expérimentation chercher à déterminer si l'auto-évaluation en danse peut contribuer à améliorer « la motivation, l'assurance et le rendement » des élèves.

---

<sup>24</sup> Ross J.A., *The reliability, validity and utility of self-assessment*. Practical Assessment Research et Evaluation, vol. 11, n°10, 2006, p 1-13

<sup>25</sup> Dourin J.-L., Les pratiques d'évaluation, e-novEPS n°4, janvier 2013

## **II. Augmenter l'estime de soi par l'auto-évaluation, étude menée en classe**

### **A) Contexte et climat de classe**

Le cadre professionnel dans lequel est testée la relation entre l'estime de soi et l'auto-évaluation est une classe de 22 CE1-CE2 (respectivement 14 et 8 élèves) dont j'ai la responsabilité à mi-temps.

Cette classe bénéficie d'un milieu socio-économique aisé et d'une école active dans les projets culturels. Les élèves ont un niveau scolaire très satisfaisant par rapport à leur maîtrise des apprentissages. Ces enfants portent également une certaine pression par rapport à leur réussite scolaire et conventionnelle induite par les parents.

En effet, surtout en septembre, les élèves étaient stressés de répondre aux attentes des deux enseignantes en charge de la classe. Réussir les préoccupait pour le retour à la maison mais aussi en classe par rapport à leur bien-être. Certains pleuraient avant d'arriver à l'école, justifié par les parents par « la peur de l'erreur », « comment s'habituer à deux maîtresses dans un double niveau » ou encore « la peur de la punition » d'un élève bavard.

Au niveau collectif, la socialisation et la bonne entente entre les élèves étaient fragiles en septembre. Depuis les constats suivants se sont atténués mais persistent et ressortent parfois : moqueries et violences verbales, pressions pour être accepté dans un cercle d'amitié, se coupent la parole, difficultés relationnelles et le mot « pardon » n'est pas automatique lorsqu'un tort est causé.

Le rapport à l'erreur varie selon les profils d'élèves. Certains s'inquiètent jusqu'à s'angoisser en se dévalorisant à l'approche d'une évaluation. D'autres se vexent lorsque le voisin réussit davantage qu'eux. Il est important de préciser que les élèves ne sont jamais mis en situation de compétition, excepté en jeux collectifs lorsqu'il faut marquer des points. Quoi qu'il en soit, c'est l'équipe qui réussit ou perd et non un seul individu. Autre constat de réaction face à l'erreur : certains élèves sont pédants lorsqu'ils réussissent et mettent en doute la correction de l'enseignant s'ils se trompent avant de remettre en cause leur propre position.

En bilan des observations, les élèves viennent à l'école pour travailler, « pour la note » sans en comprendre l'enjeu d'apprendre à vivre ensemble en société, de devenir citoyen. Ils ne sont pas tous sereins ni épanouis d'être à l'école, du fait de cette obligation de toujours très bien travailler et du climat parfois amical mais parfois aussi tendu voire compétitif.

L'épanouissement à l'école étant une des clés de réussite scolaire et sociale, il était essentiel de travailler avec eux sur leur estime de soi. Il s'agit en effet d' « une dimension importante et pas simplement d'un concept en vogue »<sup>26</sup>.

## **B) Conscientiser son estime de soi pour l'améliorer par l'auto-évaluation**

Je choisis, comme le recommandent les chercheurs, d'utiliser l'auto-évaluation pour conscientiser et améliorer l'estime de soi des élèves.

En Education Physique et Sportive, j'utilise ma séquence<sup>27</sup> de danse pour tester le ressenti des élèves sur les 3 rôles. Ce sont trois positions par lesquelles ils s'exposent face aux autres : chorégraphe (je choisis des mouvements, une histoire, une émotion à transmettre et je confronte mes idées à celles de mon groupe), danseur (je réalise des mouvements, une chorégraphie devant les autres) et spectateur (je regarde les autres danser et essaie de comprendre l'émotion transmise).

### Voici mon protocole de recherche :

- A la fin des séances de danse (de la 3<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup>), les élèves remplissent l'auto-évaluation<sup>28</sup> suivante avec pour consigne orale d'entourer un seul numéro par rôle correspondant à leur ressenti une fois la séance terminée. Leur réponse est personnelle et confidentielle entre l'élève et l'enseignant.

---

<sup>26</sup> Jendoubi V., *Estime de soi et éducation scolaire*, 2002

<sup>27</sup> Annexe 1 : Séquence de danse

<sup>28</sup> Annexe 2 : Auto-évaluation sur le ressenti en danse témoignant de son estime de soi, distribuée à chaque fin de séance (de la 3<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup>).

## Mon auto-évaluation

Prénom :

date :

### Quand je suis spectateur :

1. Cela ne m'intéresse pas vraiment.
2. Je regarde mes camarades danser mais sans plaisir.
3. Je regarde mes camarades danser et je ressens l'émotion qu'ils expriment.
4. Je regarde mes camarades danser avec émotion et je peux les aider par ma réflexion.

### Quand je suis danseur :

1. Je n'ose pas, j'ai peur d'être moqué.
2. Je peux danser mais je ne suis pas à l'aise.
3. Je suis à l'aise quand je danse, les spectateurs ne me gênent pas.
4. Je danse avec plaisir pour les spectateurs, pour leur transmettre une émotion.

### Quand je suis chorégraphe :

1. Je n'ai pas vraiment d'idée, d'inspiration.
2. J'ai quelques idées mais je ne suis pas convaincu.
3. Je trouve que j'ai de bonnes idées.
4. J'ai trouvé de bonnes idées et j'ai envie de les partager avec les autres.

Le but de cette auto-évaluation consiste à mettre des mots sur le ressenti conscient ou non des élèves avec la danse et de réfléchir à l'évolution de ce ressenti.

Le numéro 1 correspond à un ressenti montrant une absence d'épanouissement en danse et un manque de confiance en soi. Graduellement jusqu'au numéro 4, ce dernier signifie l'accomplissement de l'estime de soi dans le domaine de la danse.

Nous allons tester sur cinq séances l'évolution de l'estime de soi des élèves et nous intéresser plus particulièrement à certains profils.

- Il s'agira alors, par entretien, d'expliquer par les termes des élèves choisis, les raisons de l'évolution de l'auto-évaluation, révélant une évolution de leur estime de soi. Ces entretiens permettent d'éclairer les données recueillies et ainsi d'enrichir l'analyse.



- Enfin, par questionnaire libre, je demanderai aux élèves si l'auto-évaluation les a aidés à prendre confiance en eux en danse et s'ils pensent que des auto-évaluations leur seraient utiles dans d'autres domaines.

### **C) Présentation des observables de l'étude**

Les cinq auto-évaluations renseignées ont donné lieu à des graphiques pour étudier l'évolution de l'estime de soi en danse. Tout d'abord j'ai étudié l'évolution de l'estime de soi par rôle (spectateur, danseur et chorégraphe). Ces trois graphiques par élèves<sup>29</sup> montrent s'il y a un des rôles sur lequel l'élève doit attirer son attention pour essayer de comprendre pourquoi il ne se sent pas à son aise, chercher à y remédier ou à reconsidérer son positionnement pour améliorer son estime de soi.

A l'échelle de la classe, il apparaît que majoritairement les élèves se sentent plus confiants lorsqu'ils sont danseurs (10 élèves sur 22). Les rôles de chorégraphe et de spectateur arrivent ensuite à égalité dans leur estime (6 élèves sur 22 pour chaque rôle). Nous pouvons y apporter une nuance, les élèves qui ont une moyenne ou faible estime d'eux-mêmes se sentent plus à l'aise en tant que spectateur et moins confiants dans le rôle de chorégraphe.

Pour une approche plus pertinente des résultats des auto-évaluations à propos de l'estime de soi des élèves en danse, j'ai confondu les trois rôles pour faire la moyenne<sup>30</sup> des taux d'estime de soi des élèves.

Il apparaît alors que 11 élèves sur 22 ont une estime de soi moyenne comprise entre 3 et 4 donc ont une bonne estime d'eux-mêmes. Nous pouvons noter que parmi ces 11 élèves, 8 sont des filles.

Il apparaît également que 10 élèves sur 22 ont une estime de soi moyenne comprise entre 2 et 3 donc ont une estime de soi moyenne voire plutôt basse. Notons aussi que parmi ces 10 élèves, 7 sont des garçons.

De plus, un élève a une moyenne d'estime de soi inférieure à 2 donc très basse.

---

<sup>29</sup> Annexe 3 : Graphique des résultats des auto-évaluations pour les quatre élèves représentatifs des quatre groupes d'estime de soi.

<sup>30</sup> Annexe 4 : Résultats des moyennes d'estime de soi sur la période des cinq séances, par rôle et par élève.

Par ailleurs, en ce qui concerne l'évolution de l'estime de soi, au cours des cinq semaines d'auto-évaluations, 4 élèves sur 22 montrent une augmentation globale sur au moins deux des trois rôles de leur estime de soi. 13 élèves ont une estime de soi constante ou plutôt constante sur au moins deux des trois rôles et 5 élèves montrent une baisse de leur estime de soi. Il est donc visible que l'estime de soi en danse a été revalorisée en cinq semaines d'auto-évaluation pour 4 élèves de la classe.

## **D) Analyse des résultats**

Pour approfondir ces résultats et les premières lignes de statistiques qui s'en dégagent, nous allons analyser les retours de ces auto-évaluations en croisant mes propres analyses avec les propos de quatre élèves représentatifs. Pour cela j'ai procédé avec eux à des entretiens individuels<sup>31</sup>.

Dans ma classe, les auto-évaluations révèlent quatre types de profil liés à l'estime de soi : ceux dont l'estime est très basse (représentant 3 élèves sur 22), ceux qui se dévalorisent (4 élèves sur 22), les très confiants (5 élèves sur 22) et ceux qui construisent leur estime (10 élèves sur 22). Les quatre élèves choisis pour les entretiens illustrent ces profils par leur propre personnalité et expérience, sans faire de leur cas une généralité pour leur groupe d'estime.

Pour les trois élèves dont l'estime est très basse, leur trac devant les autres et leur stress se lit dans leur attitude en danse mais peut être confondu avec une grande concentration. C'est le cas de l'élève B, je pensais qu'il était simplement très concentré lorsqu'il dansait mais son auto-évaluation a révélé une estime de soi très basse, la plus basse de la classe. L'entretien l'a confirmé : « je me sentais un petit peu embarrassé parce que j'avais peur qu'on me moque ». Après avoir compris que les activités artistiques le mettaient mal à l'aise, il explique que ce que j'avais pris pour de la concentration (signe visible : sa mâchoire était serrée à chaque représentation) était en fait sa façon d'essayer de garder le contrôle de lui-même et des autres et de contrôler son trac, le but pour lui étant de ne surtout pas se tromper ou de tomber de peur du regard des autres et des moqueries. Cet élève se met une grande pression pour réussir, ne pas décevoir l'enseignant ou ses parents. Ces élèves dont l'estime est basse ont besoin de plus de temps pour se sentir à l'aise

---

<sup>31</sup> Annexe 5 : Prise de note des entretiens avec les quatre élèves représentatifs des quatre groupes d'estime de soi

avec leur corps et face au regard des autres puisque leur estime de soi est restée faible tout au long de la séquence.

Pour les quatre élèves qui se dévalorisent, les auto-évaluations montrent une chute rapide du niveau d'estime de soi au cours des semaines. D'un point de vue extérieur, cette chute n'a pas été visible et pourtant l'élève a perdu confiance en lui en une semaine seulement. L'élève interrogé, l'élève A, est un élève très consciencieux avec de bons résultats scolaires et une bonne intégration dans le groupe classe. Cette chute d'estime de soi était étonnante. L'élève A s'explique par une baisse de motivation générale, il n'avait plus d'idées de chorégraphie, n'avait plus envie de faire tous les mouvements discutés dans le groupe et s'ennuyait en attendant son tour de passage lorsqu'il était spectateur. Les élèves qui se dévalorisent, pourtant confiants au début se heurtent à une complication, comme ici pour l'élève A un désaccord dans le groupe qui entraîne une baisse de la motivation à réaliser la danse puis à décrocher de la séance n'ayant plus envie de regarder les autres ni à s'y intéresser. Ces dévalorisations entraînant une baisse de leur estime sont ponctuelles, l'élève garde un semblant d'estime de soi, l'élève A le reconnaît en déclarant que ce n'est pas parce qu'on ne choisit pas son idée que cela veut dire qu'elle est mauvaise.

Cinq élèves sont quant à eux très confiants par rapport à leur personne et à leurs capacités, ici en danse, ils ont une très haute estime de la qualité de ce qu'ils peuvent faire. Ce sont des élèves globalement très sûrs d'eux, très valorisés à la maison et confortés à l'école. L'un de ces élèves a montré par ses auto-évaluations une estime de soi très haute et surtout constante. Il s'agit de l'élève E, ayant déclaré avoir aimé les trois rôles en danse, cet élève en particulier montre une vraie réflexion tournée vers les autres, il est sûr de lui mais toujours dans le partage et l'écoute d'autrui. Ainsi cet élève trouve des compromis lors de conflits d'idées et aime danser devant les autres dans le but de partager ses idées. Cette attitude bienveillante favorise un climat propice au respect, aux échanges et contribue à améliorer l'estime de soi de tous les membres du groupe. En effet, nous l'avons énoncé dans la partie théorique : « les auto-évaluations permettent de partir de ce que l'élève maîtrise, de lui faire partager des connaissances, de le faire coopérer pour progresser et faire progresser les autres »<sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> Dourin J.-L., Les pratiques d'évaluation, e-novEPS n°4, janvier 2013

Enfin le plus grand groupe représenté, avec dix élèves, est celui dont l'estime de soi est en construction progressive vers une augmentation, c'est le cas de l'élève C. Comme le montre son graphique, son estime de soi globale augmente. C'est un moyen de se rendre compte que l'auto-évaluation permet une réflexion à posteriori des séances et de comparer les séances entre elles, ainsi il est capable de dire « là je me sentais bien et c'était encore mieux que la dernière fois » (semaines 3 à 5 en chorégraphe). L'élève se rend alors compte de comment il se sent et conscientise ses progrès. Voir qu'il fait des progrès lui fait plaisir et ainsi il augmente son estime de soi. Il entre alors dans un cercle vertueux, il redouble d'effort et d'investissement lors de la séance suivante pour espérer constater de nouveaux progrès et ainsi prendre du plaisir et se rendre fier de lui. L'élève nuance tout de même son propos en signalant qu'il se sentait mieux en danse aussi par l'habitude de la pratique. Si ce cercle vertueux de la bonne estime de soi est déclenché par cette prise de conscience grâce à l'auto-évaluation, il ne faut pas oublier que l'estime de soi, pour ce groupe en pleine construction, est fragile. Ainsi l'élève C nous avoue préférer danser seul plutôt que devant la classe par peur de moqueries s'il se trompe.

Pour approfondir les effets de l'auto-évaluation et de l'étude menée, j'ai distribué un questionnaire anonyme<sup>33</sup> pour connaître l'utilité et la pertinence de faire des auto-évaluations.

Les résultats de ce questionnaire indiquent que 17 élèves sur 22 (soit 77,2%) ont conscientisés leur estime de soi grâce aux auto-évaluations et que ces dernières leur permettent de gagner en confiance en eux. De plus, encore 17 élèves sur 22 pensent qu'il serait utile de faire des auto-évaluations dans d'autres matières pour prendre davantage confiance en eux. Parmi les 5 élèves sur 22 restants, seuls 2 ont répondu « non » aux deux questions. Plus des trois quarts de la classe sont donc favorables au recours aux auto-évaluations pour se rendre compte de leur positionnement et de leurs progrès pour ensuite davantage prendre confiance en eux et mieux s'estimer.

---

<sup>33</sup> Annexe 6 : Questionnaire anonyme sur l'utilité des auto-évaluations dans la revalorisation de l'estime de soi.

## E) Interprétations et limites de l'étude

Notre hypothèse de départ était celle du chercheur J-A Ross : « le personnel enseignant constatera que l'auto-évaluation contribue à améliorer la motivation, l'assurance et le rendement des élèves »<sup>34</sup>.

En effet, suite à notre étude menée en classe, pour les 10 élèves sur 22 du groupe de l'estime de soi en construction, nous pouvons affirmer que les auto-évaluations ont contribué à améliorer la motivation, l'assurance et le rendement des élèves. Pour les cinq élèves du groupe des très confiants, l'auto-évaluation les a confortés dans leur haute estime d'eux-mêmes, ce qui n'est pas négligeable dans une discipline où on ose s'exposer aux autres, tout en sachant qu'ils peuvent partager et communiquer cette confiance aux autres. Pour ceux qui se dévalorisent et ceux dont l'estime d'eux-mêmes est très basse, ces auto-évaluations peuvent à long terme, avec un travail sur leur ressenti et avec ce point de départ factuel, permettre d'essayer de se reconsidérer, de se valoriser et ainsi gagner en assurance pour enfin entrer dans le cercle vertueux de la construction et de l'augmentation de l'estime de soi.

Nous pouvons néanmoins nuancer notre propos avec quelques limites. Tout d'abord, pour un nombre inconnu d'élèves, la première auto-évaluation est biaisée, c'est-à-dire que certains élèves n'ont pas entouré leur réel ressenti car ils voulaient répondre ce qu'ils pensaient que j'attendais ou cherchaient « la bonne réponse » au cas où ce rendu soit évalué.

Par ailleurs, même pour les adultes, il n'est pas aisé de s'auto-évaluer de manière juste et objective, cela dépend de la façon dont on se perçoit seul et par rapport aux autres. Se pose alors la question de la maturité des élèves (âgés de 6 à 9 ans dans ma classe), les résultats ne semblent pas être le reflet global de leur ressenti mais une juxtaposition d'éléments : s'ils ont aimé la danse produite ou s'ils ont apprécié travailler dans leur groupe par exemple.

Nuançons également l'efficacité et la fiabilité de l'étude menée, nous ne pouvons déterminer précisément la part de responsabilité donnée à l'auto-évaluation dans le

---

<sup>34</sup> Ross J.A., *The reliability, validity and utility of self-assessment*. Practical Assessment Research et Evaluation, vol. 11, n°10, 2006, p 1-13

processus d'augmentation de l'estime de soi par rapport à la progression de l'habitude de pratique qui augmente aussi l'aisance. De plus ces auto-évaluations n'ont été testées qu'en EPS, qu'en danse, sur cinq séances seulement et sur un petit échantillon d'enfants représentant majoritairement une seule catégorie socio-professionnelle. Il faudrait tester l'auto-évaluation à plus grande échelle pour la rendre plus fiable.

### **III) Faire de l'auto-évaluation une force pédagogique au service de l'estime de soi des élèves et de leur épanouissement**

Nous l'avons vu dans la partie précédente, l'auto-évaluation peut servir à tous les élèves, quelque soit leur estime de soi.

En effet, parfois noyé parmi vingt à trente élèves, l'enseignant peut passer à côté d'un élève en souffrance, en manque de confiance en lui dans une matière ou en général. L'auto-évaluation a été pour moi un moyen pertinent de m'apercevoir de certaines fragilités de mes élèves que je pensais comblées. En effet, malgré un rappel quotidien sur le droit à l'erreur, je me rends compte que le dire ou me tromper moi-même en leur montrant que ce n'est pas grave si on corrige son erreur ne suffit pas. L'acceptation de l'erreur, comme l'estime de soi, est une construction qui nécessite du temps et de l'investissement. Je pensais également avoir suffisamment parlé du respect d'autrui, pour que les élèves n'aient plus peur de s'exprimer, dans la classe ou en dansant. Cependant dans les entretiens, je me rends compte qu'ils ne sont pas tout à fait en confiance, la peur du jugement d'autrui et la peur des moqueries restent présentes.

Si on dit qu'il est important de demander à un élève « ça va ? » il est tout aussi important que les élèves se questionnent eux-mêmes sur leur estime, ils se rendraient plus facilement compte qu'ils ont des compétences, des qualités et qu'ils font des progrès même quand ils doutent.

L'auto-évaluation de l'estime de soi sert tout autant à ceux qui augmentent progressivement leur estime de soi car ils entrent dans le cercle vertueux décrit par l'hypothèse testée : les élèves conscientisent leurs progrès, cela leur donne de l'assurance, ils font donc des efforts pour plus de progrès, ce qui augmente leur motivation et leur rendement. De plus, ce cercle vertueux conforte les élèves ayant déjà une très haute estime d'eux-mêmes, tout en leur donnant envie de faire progresser les autres par leur maîtrise. En insistant sur l'écoute, le partage, la discussion et le respect, ils favorisent un climat de confiance bienveillante au sein du groupe classe.

Les chercheurs ont prouvé qu'une bonne estime de soi, par ce cercle vertueux décrit précédemment, favorise la réussite scolaire, personnelle et sociale des élèves. Les auto-évaluations étant un bon moyen de la conscientiser pour l'augmenter, il est pertinent de les mettre en place en classe et de faire un retour dessus avec les

élèves dans le but qu'ils augmentent leur assurance, leur motivation et leur rendement.

Cette étude nous permet de mieux comprendre et de donner plus de sens aux paroles de Jendoubi : « L'estime de soi est une construction »<sup>35</sup>, une construction avec des répercussions sur la vie personnelle et professionnelle et sur l'intégration de ces futurs citoyens au sein de la société.

---

<sup>35</sup> Jendoubi V. *Estime de soi et éducation scolaire*, 2002



## Conclusion

L'épanouissement de nos élèves à l'école tant recherché pour favoriser leur réussite est possible et accessible avec des attentions et des outils au quotidien. Le moyen étudié ici traite d'une des étapes vers cet épanouissement : la valorisation de l'estime de soi. Les chercheurs dessinent plusieurs pistes à essayer en classe, dont l'auto-évaluation.

Les auto-évaluations sur le ressenti en danse que nous avons testées au cours de cette étude ont montré des résultats plutôt engageants pour poursuivre les auto-évaluations et ainsi continuer d'améliorer l'estime de soi. En effet, les auto-évaluations permettent d'accroître la motivation, le rendement et l'assurance des élèves, ils entrent dans un cercle vertueux. Connaître et conscientiser ce sentiment de plaisir et de fierté lors de ses réussites sera recherché dans leur vie d'adulte et cette estime de soi solidement construite les aidera dans leurs projets et ambitions. L'estime de soi est donc à penser sur le long terme, faire des auto-évaluations est un investissement utile et rentable à longue échéance, dans l'intérêt des citoyens de demain.

Si l'étude menée a confirmé l'hypothèse du cercle vertueux de la bonne estime de soi grâce aux auto-évaluations, elle peut être optimisée pour de meilleurs résultats.

Nous pouvons alors nous demander comment rendre cette étude plus efficace, dans le but qu'il y ait plus de 10 élèves sur 22 qui construisent et augmentent progressivement leur estime de soi. Nous pourrions personnaliser les auto-évaluations, les adapter aux besoins de chaque élève pour qu'elles prennent plus de sens et se traduisent en objectifs concrets et atteignables. En complément, nous pouvons proposer des bilans pour les aider à conscientiser leurs progrès, leur estime de soi et ainsi les valoriser pour les aider à entrer dans le cercle vertueux menant à la réussite.

## Bibliographie

- André C., « L'estime de soi », *Recherche en soins infirmiers* n°82, septembre 2005.
- André C. et Lelord F., *L'estime de soi – s'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Poches Odile Jacob, 2008.
- Bandura A. *Autoefficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle*, De Boeck, 2002
- Bressoux P. et Pansu P. *Quand les enseignants jugent leurs élèves*, Ed. Puf Education et formation, 2004.
- California Task Force to promote self-esteem and social responsibility, 1990.
- Chapelle G. et Crahay M. (dirs), *Réussir à apprendre*, ed. PUF, coll. « Apprendre », 2009, p. 15
- Chevallier E., Courtinat-Camps A. et De Léonardis M., *Estime de soi chez les élèves scolarisés en CLIS*, 2015.
- Dourin Jean-Luc, Les pratiques d'évaluation, e-novEPS n°4, janvier 2013
- Duclos G., *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, éditions de l'hôpital Sainte Justine, Montréal, 2004
- Floor Anne, *L'estime de soi en milieu scolaire*, analyse UFAPEC, 2010.
- Galand Benoit, « Réussite scolaire et estime de soi », revue *nouvelles clés*, 2016.
- Goudin J. et Pulido Loïc, « L'estime de soi et la scolarisation », *L'estime de soi*, 2005.
- Harter S. *The construction of the self : a developmental perspective*, New York, Guilford, 1999
- Hue Sofia et al., « Autoévaluation des compétences personnelles et l'image de soi de l'enfant en milieu scolaire » *Bulletin de psychologie* 2009/1 (numéro 499), p.3-14
- Hull Clark, *Principles of Behavior*, 1943.
- James W., *Psychology*, New York, 1963.
- Jendoubi V., *Estime de soi et éducation scolaire*, 2002
- Julien, *Ecole et estime de soi*, blog Culture, savoirs et réflexions, 2014.

Marsollier Christophe, *Créer une véritable relation pédagogique : ingrédients pour la réussite scolaire*, ed. Hachette Education, 2007, 187p.

Martinot D. « Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire », *Revue Sciences de l'éducation* vol.27 n°3, 2001.

Martinot –Toczek, *Le défi éducatif : des situations pour réussir*, in Delphine Martinot, *Qu'est-ce que le soi d'un élève ?*, (pp. 84-89), *Comment les élèves protègent-ils leur estime de soi de l'échec scolaire ?* (pp. 97-102), 2004, Armand Colin

Ross J.A., *The reliability, validity and utility of self-assessment*. *Practical Assessment Research and Evaluation*, vol. 11, n°10, 2006, p 1-13

Schunk D. H., « Self-efficacy for reading and writing : Influence of modeling, goal setting and self-evaluation » *Reading and writing Quarterly*, vol. XIX, n°2, 2003.

Secrétariat de la littératie et de la numératie de l'Ontario, *L'autoévaluation des élèves*, édition spéciale du secrétariat, n°4, 2007

Vallieres Evelyne et Vallerand Robert, « Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg », *International Journal of psychology*, 1990.

# Annexes

## Annexe 1 : Séquence de danse (EPS)

### Séquence danse CE1-CE2

**Objectifs** : - Mobiliser le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique.

- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.
- S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.

**Références au socle commun** : 1. Communiquer une émotion, s'exprimer avec le corps. 2. Utiliser les composantes du mouvement pour varier ses prestations. 3 Coopérer au sein d'un groupe. Oser s'exposer aux autres. Etre respectueux des prestations. Défendre l'égalité des sexes dans les activités sportives. 5. Ouvrir sa culture sur différentes danses.

**Séance 1** : formation de groupes par affinité, jeux dansés : la ficelle, les 4 coins, le miroir. Demi-classe (danseurs / spectateurs) expriment avec le corps l'histoire que je raconte et jouent sur les composantes du mouvement : temps, espace et énergie. (Reprise pour les échauffements des autres séances)

**Séance 2** : Pas de gymnase, séance en classe. Ouverture culturelle sur les danses et danseurs, lutter contre les stéréotypes + rassurer (la danse n'est pas que classique ni que pour les filles) lien EMC sur égalité des sexes

**Séance 3** : groupes de 4, création d'une histoire dansée libre, but : transmettre une émotion au spectateur (choisie, l'histoire y est liée), montrer sa prestation à la classe en musique, retour en classe : 1<sup>ère</sup> auto-évaluation

**Séance 4** : groupes de 2, création d'une histoire dansée, point de départ : quelle émotion voulons-nous transmettre aujourd'hui ? contrainte : contact entre les danseurs, montrer sa prestation à la classe en musique, retour en classe : 2<sup>ème</sup> auto-évaluation

**Séance 5** : groupes de 3, création d'une histoire dansée avec émotion à transmettre. Contrainte : contact entre les danseurs + chacun a une partie en solo, montrer sa prestation à la classe et en musique, retour en classe : 3<sup>ème</sup> auto-évaluation

**Séance 6** : groupes de 3, création d'une danse, on se concentre davantage sur l'émotion et on accentue l'utilisation des 3 composantes du mouvement, montrer sa prestation à la classe sans musique, retour en classe : 4<sup>ème</sup> auto-évaluation

**Séance 7** : groupes de 4, création libre « plaisir » mais on pense à tout ce qu'on a appris (aide des affiches sur composantes du mouvement), montrer sa prestation à la classe, retour en classe : 5<sup>ème</sup> auto-évaluation

**Annexe 2 : Auto-évaluation sur le ressenti en danse témoignant de son estime de soi, distribuée à chaque fin de séance (de la 3<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup>)**

**Mon auto-évaluation**

Prénom :

date :

**Quand je suis spectateur :**

1. Cela ne m'intéresse pas vraiment.
2. Je regarde mes camarades danser mais sans plaisir.
3. Je regarde mes camarades danser et je ressens l'émotion qu'ils expriment.
4. Je regarde mes camarades danser avec émotion et je peux les aider par ma réflexion.

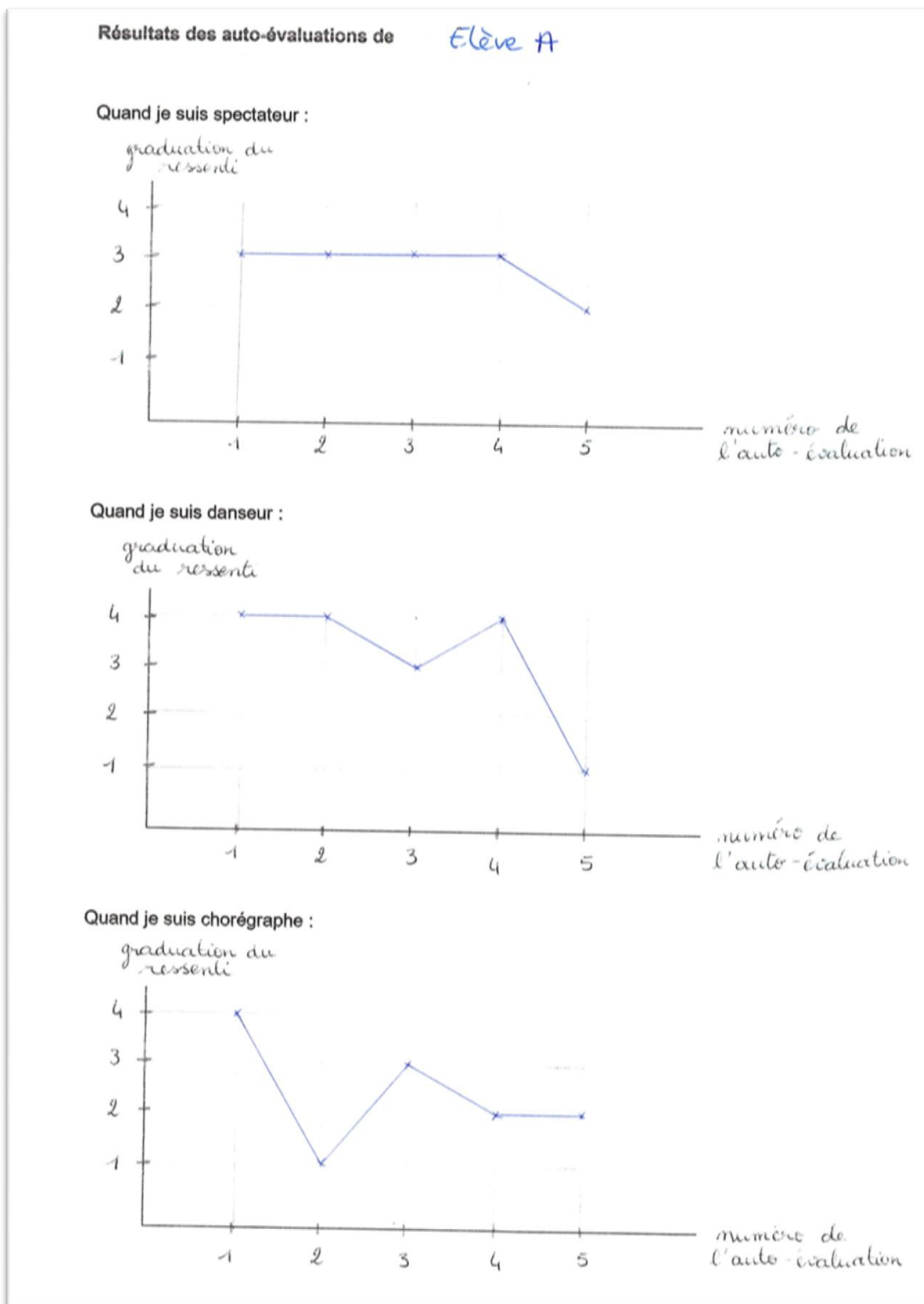
**Quand je suis danseur :**

1. Je n'ose pas, j'ai peur d'être moqué.
2. Je peux danser mais je ne suis pas à l'aise.
3. Je suis à l'aise quand je danse, les spectateurs ne me gênent pas.
4. Je danse avec plaisir pour les spectateurs, pour leur transmettre une émotion.

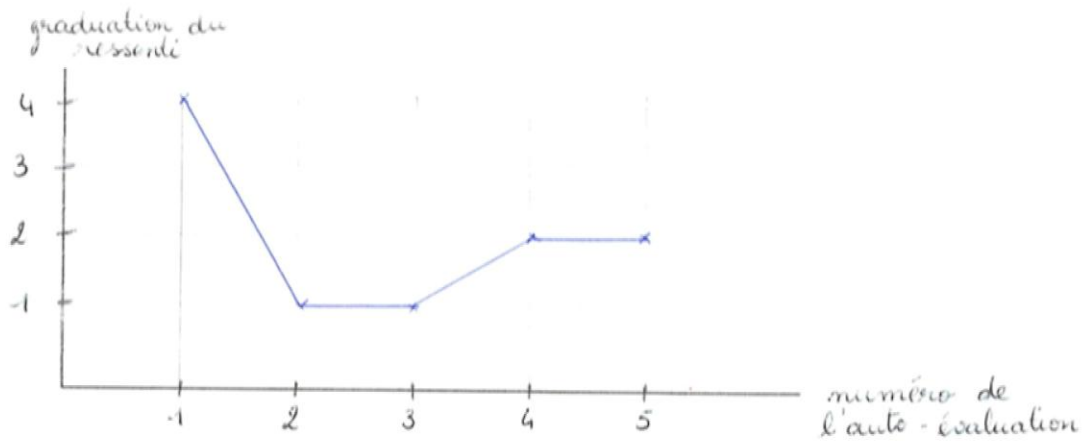
**Quand je suis chorégraphe :**

1. Je n'ai pas vraiment d'idée, d'inspiration.
2. J'ai quelques idées mais je ne suis pas convaincu.
3. Je trouve que j'ai de bonnes idées.
4. J'ai trouvé de bonnes idées et j'ai envie de les partager avec les autres.

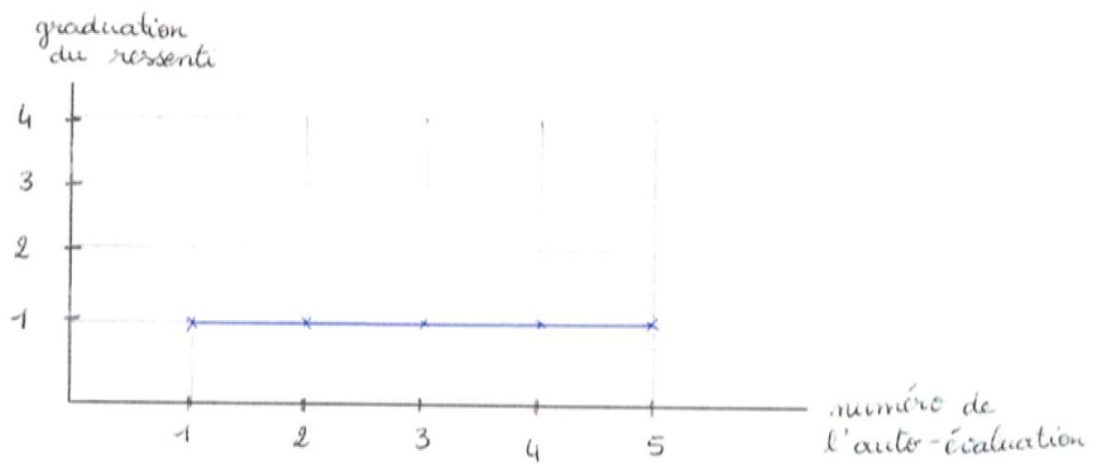
**Annexe 3 : Graphique des résultats des auto-évaluations pour les 4 élèves représentatifs des 4 groupes d'estime de soi**



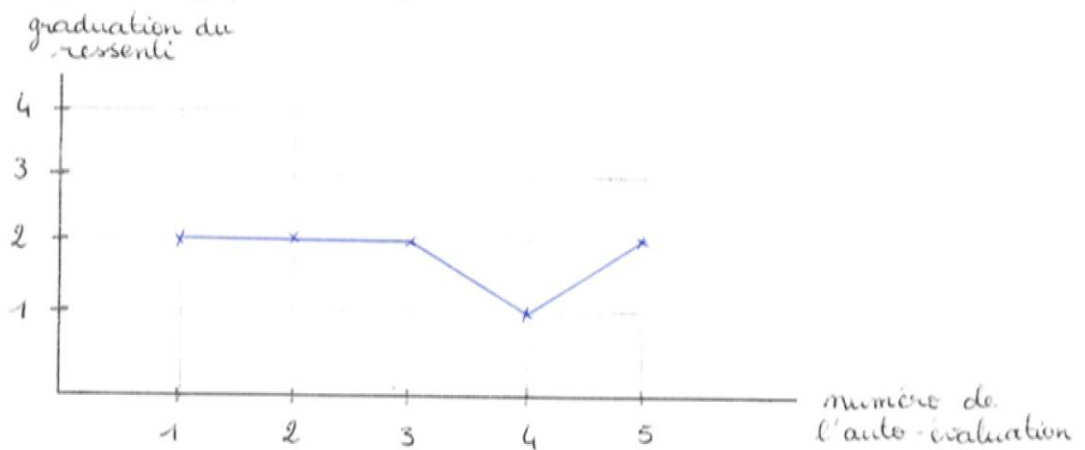
Quand je suis spectateur :



Quand je suis danseur :



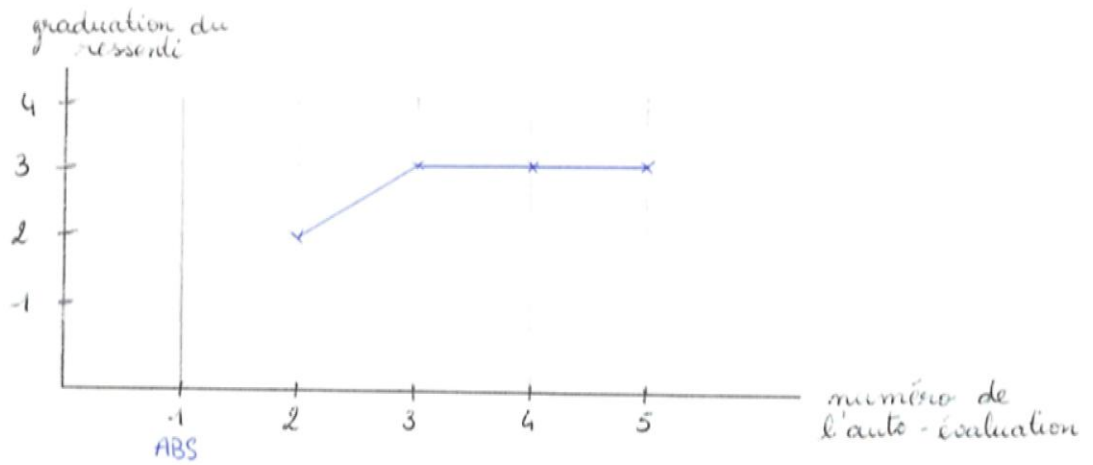
Quand je suis chorégraphe :



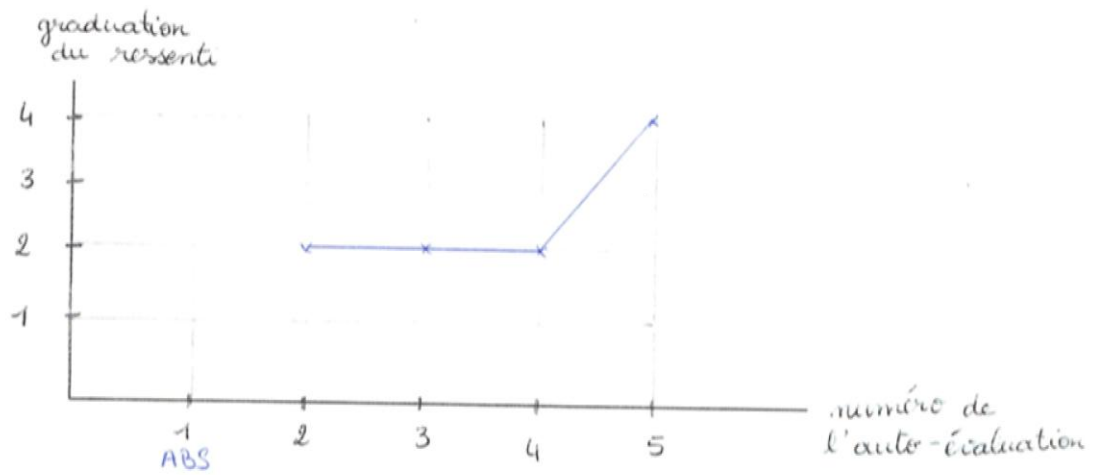


Résultats des auto-évaluations de *Elève C*

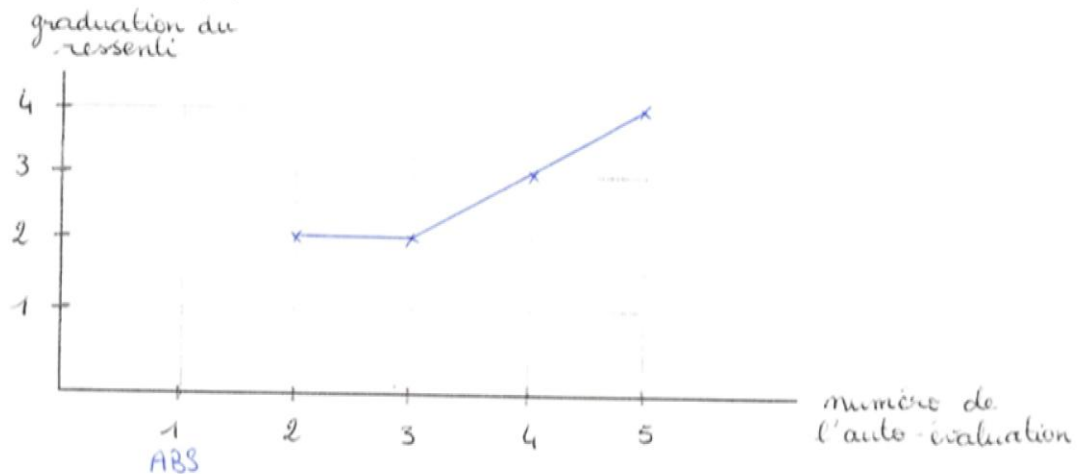
Quand je suis spectateur :



Quand je suis danseur :

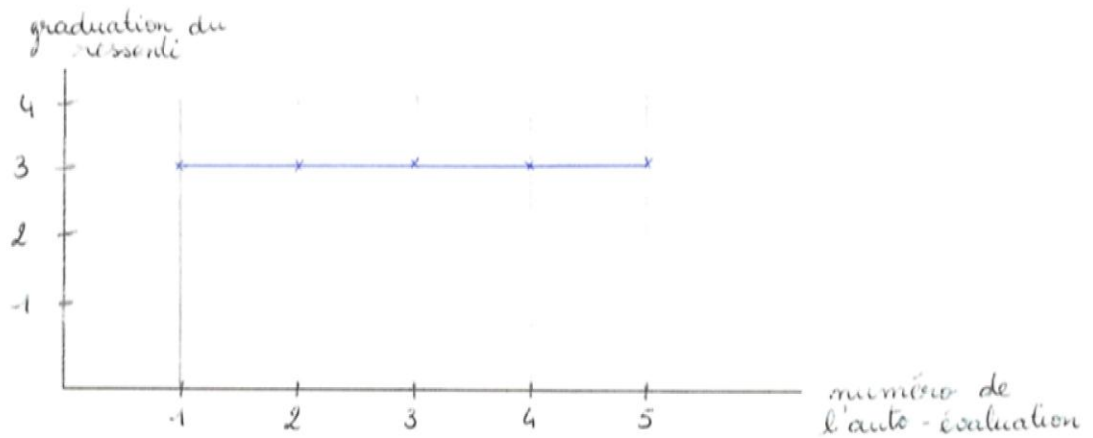


Quand je suis chorégraphe :

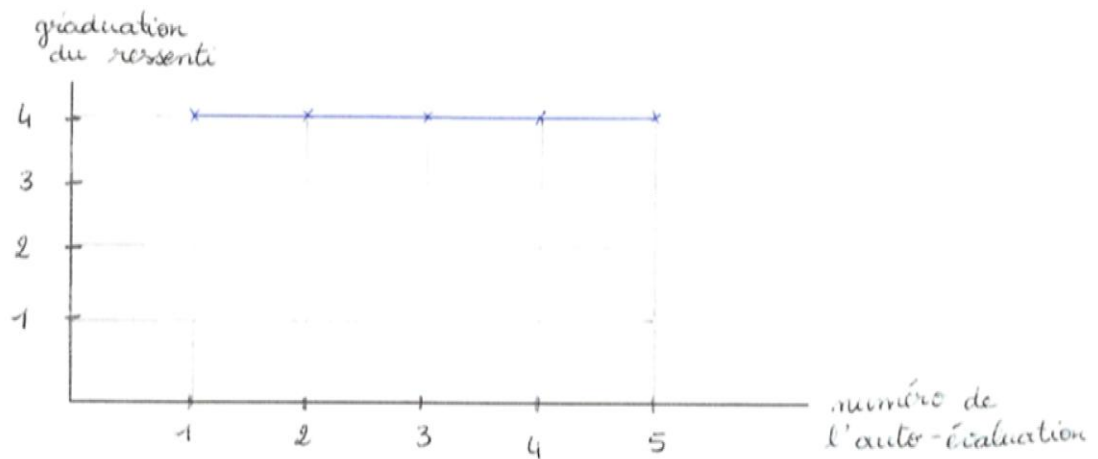


Résultats des auto-évaluations de *Elève E*

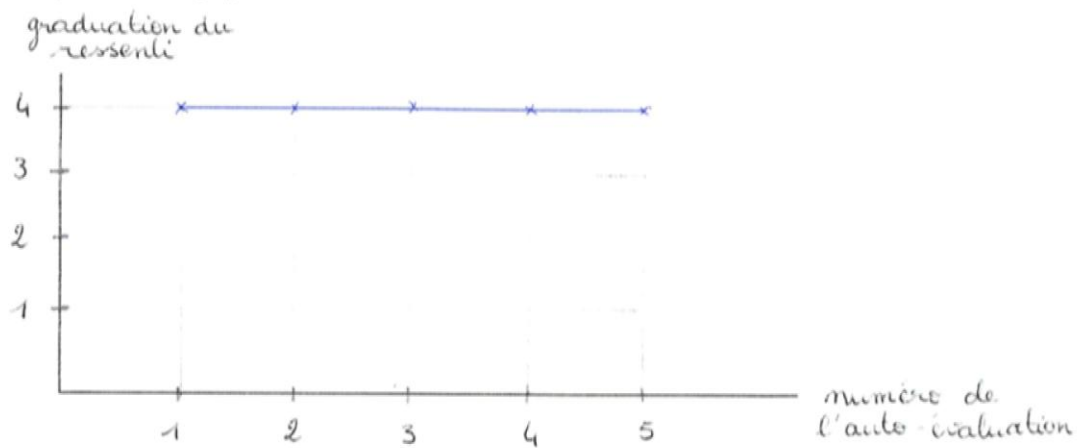
Quand je suis spectateur :



Quand je suis danseur :



Quand je suis chorégraphe :



**Annexe 4 : Résultats des moyennes d'estime de soi sur la période des cinq séances, par rôles et par élèves.**

<p><b>Elève A :</b>            - spectateur : 2.8 (évolution en baisse)            - danseur : 3.2 (évolution en baisse)            - chorégraphe : 2.4 (évolution en baisse)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 2.8</p>	<p><b>Elève B :</b>            - spectateur : 2 (évolution en baisse)            - danseur : 1 (évolution constante)            - chorégraphe : 1.8 (évolution constante)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 1.6</p>
<p><b>Elève C :</b>            - spectateur : 2.75 (évolution en hausse)            - danseur : 2.5 (évolution en hausse)            - chorégraphe : 2.75 (évolution en hausse)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 2.6</p>	<p><b>Elève D :</b>            - spectateur : 3.2 (évolution constante)            - danseur : 1.6 (évolution en baisse)            - chorégraphe : 1.2 (évolution constante)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 2</p>
<p><b>Elève E :</b>            - spectateur : 3 (évolution constante)            - danseur : 4 (évolution constante)            - chorégraphe : 4 (évolution constante)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.6</p>	<p><b>Elève F :</b>            - spectateur : 3 (évolution constante)            - danseur : 3.6 (évolution constante)            - chorégraphe : 2.8 (évolution en hausse)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.1</p>
<p><b>Elève G :</b>            - spectateur : 3.2 (évolution constante)            - danseur : 3.2 (évolution en baisse)            - chorégraphe : 4 (évolution constante)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.4</p>	<p><b>Elève H :</b>            - spectateur : 3 (évolution constante)            - danseur : 2.4 (évolution en baisse)            - chorégraphe : 2.2 (évolution en baisse)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 2.2</p>
<p><b>Elève I :</b>            - spectateur : 3.2 (évolution en hausse)            - danseur : 3 (évolution en hausse)            - chorégraphe : 3 (évolution en hausse)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.06</p>	<p><b>Elève J :</b>            - spectateur : 2.6 (évolution en baisse)            - danseur : 2.8 (évolution en baisse)            - chorégraphe : 2.6 (évolution constante)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 2.6</p>
<p><b>Elève K :</b>            - spectateur : 3.2 (évolution en baisse)            - danseur : 2.2 (évolution en hausse)            - chorégraphe : 3 (évolution en baisse)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 2.8</p>	<p><b>Elève L :</b>            - spectateur : 3 (évolution constante)            - danseur : 4 (évolution constante)            - chorégraphe : 3 (évolution constante)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.3</p>
<p><b>Elève M :</b>            - spectateur : 2.4 (évolution en hausse)            - danseur : 3 (évolution constante)            - chorégraphe : 4 (évolution constante)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.1</p>	<p><b>Elève N :</b>            - spectateur : 3 (évolution constante)            - danseur : 2.6 (évolution en hausse)            - chorégraphe : 3.6 (évolution en hausse)</p> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.06</p>

<p><b>Elève O :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spectateur : 2.2 (évolution en baisse)</li> <li>- danseur : 2.2 (évolution en baisse)</li> <li>- chorégraphe : 2 (évolution en baisse)</li> </ul> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 2.13</p>	<p><b>Elève P :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spectateur : 3.6 (évolution constante)</li> <li>- danseur : 3.8 (évolution en hausse)</li> <li>- chorégraphe : 3.4 (évolution constante)</li> </ul> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.6</p>
<p><b>Elève Q :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spectateur : 3 (évolution constante)</li> <li>- danseur : 2.6 (évolution constante)</li> <li>- chorégraphe : 3.2 (évolution constante)</li> </ul> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 2.9</p>	<p><b>Elève R :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spectateur : 2 (évolution en baisse)</li> <li>- danseur : 3 (évolution constante)</li> <li>- chorégraphe : 2.4 (évolution en hausse)</li> </ul> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 2.4</p>
<p><b>Elève S :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spectateur : 2.8 (évolution constante)</li> <li>- danseur : 3.2 (évolution en baisse)</li> <li>- chorégraphe : 2.2 (évolution constante)</li> </ul> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 2.7</p>	<p><b>Elève T :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spectateur : 3 (évolution constante)</li> <li>- danseur : 3.4 (évolution en hausse)</li> <li>- chorégraphe : 3.6 (évolution en hausse)</li> </ul> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.3</p>
<p><b>Elève U :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spectateur : 3 (évolution constante)</li> <li>- danseur : 3 (évolution en baisse)</li> <li>- chorégraphe : 3.4 (évolution en baisse)</li> </ul> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.13</p>	<p><b>Elève V :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spectateur : 3 (évolution constante)</li> <li>- danseur : 4 (évolution constante)</li> <li>- chorégraphe : 2.6 (évolution en hausse)</li> </ul> <p>Moyenne de l'estime de soi en danse : 3.2</p>

## **Annexe 5 : Prise de note des entretiens avec les 4 élèves représentatifs des 4 groupes d'estime de soi**

Mes questions ou les explications précèdent les réponses des élèves, sauf pour quelques phrases de l'élève B qui parle spontanément. Les réponses des élèves sont rapportées entre guillemets, elles sont authentiques.

### **Elève A**

Pourquoi ton estime est-elle descendue ? « Je n'avais plus trop confiance en moi. »

Pourquoi ? « Je ne sais pas. »

C'est le groupe avec qui tu étais ? « On n'arrivait pas à se mettre d'accord. »

Si on ne choisit pas ton idée, est-ce que ça veut dire que c'est une mauvaise idée ? « Bah non, pas pour moi, mais c'est que je n'avais plus trop d'idées. »

La dernière semaine, en danseur, on passe du niveau 4 au niveau 1, pourquoi ? « J'avais envie de faire plaisir à [élève J] mais je n'avais pas envie de le faire. Certaines idées étaient bizarres. »

Donc tu n'avais pas envie de montrer la chorégraphie aux autres ? « non » « je trouvais que je dansais quand même bien parfois, certains mouvements étaient durs. »

Chute de l'estime en spectateurs aussi car « je m'ennuyais à attendre mon tour de passage ».

Donc tu voulais quand même aller danser, même si tu ne te sentais pas à l'aise avec les idées de [l'élève J] ? « Oui. »

Tu dirais que tu es plutôt confiante ou hésitante ? « La deuxième ».

Pourquoi ? réponse : Conflit au sein d'un groupe de copines, elle a été rejetée en avril et parle « d'abandon ». Attention il faut prendre en compte qu'en avril elle a appris que ses parents divorçaient, le sentiment d'abandon peut y être lié également.

### **Elève B** (pendant l'entretien, l'élève avait l'air stressé, il se tirait les cheveux en me parlant)

Ton ressenti général : « Pour la danse, je me sentais un petit peu embarrassé parce que j'avais peur qu'on me moque mais sinon ça va. »

C'est l'EPS ou la danse qui t'embarrasse ? « Un peu des deux, je ne suis pas à l'aise. »

Pourtant tu fais du judo ? « Oui mais dans le théâtre, danse, tout ça »

Quand c'est artistique ? « Oui. »

Pourquoi ? « ça me fait d'un seul coup... en plus c'est pour ça que je préfère être dernier pour avoir le temps de vérifier comment les autres font »

Tu veux garder le contrôle pour être sûr de produire quelque chose de bien, qui te plaise ?  
« Oui. »

Quel est ton ressenti au moment du passage ? « J'ai plutôt le trac. »

J'explique mes graphiques, l'élève B les comprend et les analyse très bien. Il avoue que le premier point de spectateur à 4 ne reflète pas la vérité : « J'avais peur, c'est quand tu as dit ce n'est pas noté, je ne vais pas vous gronder, j'ai dit « ah ouf » »

C'était pour me faire plaisir ? « Oui. »

Explication sur tous les 1 et 2, je reformule l'idée de l'élève B : La danse te donnait beaucoup de trac et donc tu ne ressentais pas beaucoup de plaisir ? « Oui. » « j'aime pas trop bouger mon corps » « c'est parce que je ne suis pas trop habitué à faire des pas, tout ça, non » « et j'ai peur que les spectateurs n'apprécient pas » « je voulais que mes mouvements sortent de l'ordinaire pour ne pas faire comme les autres »

Pourquoi le regard des spectateurs te pèse autant ? « J'aime mieux quand ils sont contents » « moi aussi j'aime bien quand eux ils font bien la danse »

Que te disais-tu en dansant ? « si je fais un faux pas, si je tombe, j'avais peur qu'ils se moquent, je me disais ça » « j'aime pas quand on se moque de moi »

Est-ce que tu trouvais que tu avais de bonnes idées ? « Des fois non, des fois oui » « non parce que des fois si je le pense bien dans le spectacle, ça va pas le faire non »

Parfois tu te mets à la place du spectateur ? « Oui, mais pas tout le temps »

« je veux être sur la scène, même si j'ai peur » Tu as mis 1 parce que le tract prenait trop de place ? « Oui » L'opinion des autres lui tient à cœur, ce qui ressort aussi c'est la peur de l'erreur, il en parle aussi en orthographe et en anglais.

« en général j'ai plutôt confiance en moi mais des fois je ne suis pas toujours d'accord avec moi » → il a confiance en lui mais cette confiance est tout de même fragile à la moindre erreur, exposition aux autres, il a peur des moqueries.

Tu te mets cette pression tout seul ou ce sont tes parents ? « C'est un petit peu grâce à eux, ils me disent « allez allez » du coup c'est ça qui me donne confiance en moi » Ils te

rassurent ? « Oui » Donc c'est toi qui te mets une pression et tes parents qui te rassurent ?  
« Oui »

L'élève B trouve que les auto-évaluations ont été utiles mais « C'est pas aujourd'hui ni demain que je prendrai plus confiance » Il a besoin de temps pour se rassurer.

### **Elève C**

Après l'explication de ses graphiques, je lui demande : qu'est ce qui a fait que d'un coup tu te sentais mieux en danse ? « Parce que j'étais plus habitué. »

Tu as trouvé les auto-évaluations utiles pour te rendre compte de comment tu te sentais et te rendre compte de tes progrès ? « Je sais pas. »

Je lui montre l'évolution de son estime entre les semaines 3 et 5 en tant que chorégraphe, il m'explique « Là je me sentais bien et c'était encore mieux que la dernière fois. »

Tu aimes danser ? « Un peu, je préfère danser tout seul [dans la chambre en exemple] parce que si je me trompe, j'ai pas trop envie qu'on se moque de moi.»

Et si ce n'était pas grave de se tromper, qu'est ce que tu en penses ? [pas de réponse] C'est grave de se tromper ? « Un peu. »

### **Elève E**

Explication des graphiques puis question : pourrais-tu m'expliquer pourquoi ton évolution ne varie pas, ne change pas, pourquoi c'est constant ? « parce que j'aime les 3 rôles »

[...]

Il y a des conflits d'idées dans les groupes ? « Des fois oui on n'était pas d'accord mais on a toujours trouvé une idée. » Un compromis ? « Oui. »

Tu préfères danser toute seule dans ta chambre sans que personne ne te regarde ou danser devant un public comme on a fait avec la classe ? « J'aime les deux mais je préfère danser devant les autres, j'ai envie de partager mes idées. » (elle dit aimer partager et aider de manière générale)

Tu dirais que tu es confiante ou que parfois tu as des doutes ? « Je n'ai pas de doute »

Tu es donc sûre de toi ? « Oui. »

## Annexe 6 : questionnaire anonyme sur l'utilité des auto-évaluations dans la revalorisation de l'estime de soi

### L'utilité de l'auto-évaluation dans la revalorisation de l'estime de soi

1) Les auto-évaluations faites pendant la séquence de danse m'ont été utiles à me rendre compte de comment je me sentais face aux autres et à prendre davantage confiance en moi.

OUI

NON

2) Je pense qu'il serait utile pour prendre davantage confiance en moi de faire des auto-évaluations dans d'autres matières.

OUI

NON



## **Grellard Lucie**

### **S'auto-évaluer pour réussir**

#### Résumé :

Le bien-être des élèves et l'estime de soi sont aujourd'hui des préoccupations de l'école. Il est prouvé qu'une bonne estime de soi et l'épanouissement à l'école favorisent la réussite scolaire. Les chercheurs et professeurs en activités se penchent alors sur des moyens d'améliorer le climat de classe et la confiance des élèves. Certains de ces moyens semblent évidents et accessibles comme la valorisation, la bienveillance et insister sur le droit à l'erreur.

Il y a également le recours à l'auto-évaluation, plus précise et efficace pour se rendre compte du niveau d'estime de soi des élèves et y remédier pour l'augmenter.

Ce mémoire témoigne de la mise en place d'auto-évaluations en danse (Education Physique et Sportive) et par ses résultats guidant vers un cercle vertueux de bonne estime de soi, il insiste sur l'utilité d'auto-évaluer dans l'intérêt des élèves et de la classe.

Mots-clés : estime de soi, réussite scolaire, auto-évaluation, danse (EPS)

### **Self-assessment to succeed**

#### Summary :

Student well-being and self-esteem are nowadays school concerns. It is a proven fact that a good self-esteem and fulfillment at school foster educational success. Operating researchers and teachers then look at ways to improve class climate and pupil's confidence. Some of these ways seem to be obvious and accessible such as valorization, caring and insist on the right to make mistakes.

There is also the use of self-assessment, more precise and efficient to realize about the level of student's self-esteem and remedy it to improve it.

This submission testifies to the establishment of self-assessment in dance (Physical Education) and by its results guiding towards a virtuous circle of good self-esteem, it insists on the usefulness of self-assessment in the student and class interest.

Key-words : self-esteem, educational success, self-assessment, dance (PE)