



HAL
open science

La pratique théâtrale à l'école primaire : développement de l'estime de soi, du sentiment d'efficacité personnelle pour favoriser la gestion émotionnelle ainsi que la motivation chez les élèves en classe

Salomé Macquet

► To cite this version:

Salomé Macquet. La pratique théâtrale à l'école primaire : développement de l'estime de soi, du sentiment d'efficacité personnelle pour favoriser la gestion émotionnelle ainsi que la motivation chez les élèves en classe. Education. 2023. dumas-04150185

HAL Id: dumas-04150185

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04150185>

Submitted on 4 Jul 2023

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.

MASTER 2 MEEF

Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation

Mention **Premier degré**

Années universitaires 2021 - 2023

MEMOIRE SEMINAIRE PSYCHOLOGIE

**LA PRATIQUE THEATRALE A L'ECOLE PRIMAIRE :
DEVELOPPEMENT DE L'ESTIME DE SOI, DU SENTIMENT
D'EFFICACITE PERSONNELLE
POUR FAVORISER LA GESTION EMOTIONNELLE AINSI QUE LA
MOTIVATION CHEZ LES ELEVES EN CLASSE**

Salomé Macquet

INSPE Arras
Section 3
Monsieur Moïse Déro

1

Direction

365 bis rue Jules Guesde – BP 50458 – 59658 Villeneuve d'Ascq cedex
inspe-lille-hdf.fr / 03 20 79 86 00

Résumé

Tout au long de ce mémoire, vous allez pouvoir découvrir un questionnement qui m'a tenu à cœur durant mes deux années de Master. Ces deux années de recherches dans ce séminaire de psychologie m'ont permises de découvrir une nouvelle facette de l'enseignement qui me paraît assez intéressante.

A l'intérieur de celui-ci, je vais essayer de prouver que des exercices théâtraux à l'école, des exercices d'initiation théâtrale tels que : les exercices d'expression corporelle, d'improvisation, ... peuvent être bénéfiques au bon fonctionnement de la classe. A l'intérieur de ce mémoire nous allons émettre différentes hypothèses sur différents concepts : l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle, la motivation, la gestion émotionnelle.

Vous allez donc pouvoir découvrir à l'intérieur si mes hypothèses se sont avérées significatives ou non. Est-ce que l'estime de soi et le sentiment d'efficacité ont un lien ? Est-ce que les exercices théâtraux permettent de créer une motivation chez les élèves ? Est-ce qu'ils permettent de renforcer le sentiment d'efficacité personnelle ? L'estime de soi ? La gestion émotionnelle ?

Je vous invite donc à découvrir mes questionnements, mes recherches et mes découvertes. Ce sujet me passionnant particulièrement, cette réflexion continuera alors au cours de mes prochaines années d'enseignement afin de pouvoir mettre en place un projet complet pendant une année complète, au sein d'une classe à temps plein.

Mots-clés :

Théâtre, initiation théâtrale, expression corporelle, improvisation, estime de soi, sentiment d'efficacité personnelle, motivation, gestion des émotions.

THEATRICAL PRACTICE IN PRIMARY SCHOOL:

DEVELOPING SELF-ESTEEM, A SENSE OF PERSONAL EFFECTIVENESS TO PROMOTE EMOTIONAL MANAGEMENT AND MOTIVATION IN THE CLASSROOM.

Throughout this dissertation, you will be able to discover a question which was very interesting during my two years of Master. These two years of research in this psychology seminar allowed me to discover a new facet of teaching that seems quite interesting to me.

Inside it, I will try to prove that theatrical exercises at school (exercises of theatrical initiation such as: exercises of body expression, improvisation, etc.) might be beneficial to the proper functioning of the class.

In it, we will formulate some hypotheses on different concepts: self-esteem, feeling of personal efficiency, motivation, emotional management.

So you will be able to discover inside whether my hypotheses have proved to be significant or not. Do self-esteem and a sense of effectiveness have a connection? Do theatrical exercises create motivation among students? Do they reinforce the feeling of personal effectiveness? Self-esteem? Emotional management?

I invite you to discover my questions, my research and my discoveries. This subject is particularly exciting to me, and this reflection will then continue in my next years of teaching so that I can set up a complete project for a full year, in a full-time class.

Keywords:

Theatre, theatrical initiation, body expression, improvisation, self-esteem, sense of personal effectiveness, motivation, management of emotions.

Remerciements

En tout premier lieu, je remercie l'INSPE d'Arras, ainsi que tous les enseignants que j'ai pu avoir pendant ces deux années de master. Vous m'avez fait découvrir et aimer ce métier que je vais exercer pendant une grande partie de ma vie professionnelle.

Merci à Moïse Déro, mon directeur de mémoire, pour son attention, ses conseils avisés et son intérêt pour mon sujet.

Merci à Fabienne HERVIEU, directrice de l'école LACORE CARNOT d'Hénin-Beaumont de m'avoir soutenu et encouragé tout au long de ma première année d'alternance, et m'ayant, toujours avec bienveillance soutenu et conseillé pour mon mémoire sur le théâtre en maternelle et pour mon projet de devenir professeure des écoles.

Merci à mes amies de l'INSPE, Marie MATIVA, Manon HUBER, Justine VISEUX, Agathe MILLON et Valentine CHIABERTO d'avoir été là pour se soutenir pendant ces deux années clés pour notre entrée professionnelle.

Merci à mes parents de m'avoir fait baigner dans un environnement qui m'a permis de découvrir le théâtre, la danse, l'équitation dès le plus jeune âge. Merci de m'avoir fait découvrir toutes les belles choses que le monde peut apporter, une famille, de l'amour, l'art.

Merci à mes sœurs Joséphine et Anouk Macquet sans qui je ne serai pas la personne que je suis aujourd'hui.

Merci à l'homme qui partage ma vie, mes humeurs, surtout pendant cette année remplie de stress, de bonheur, de pleurs et de joie. Merci à toi de me soutenir tous les jours.

Sommaire

I.Présentation Personnelle	7
Introduction	9
II. Partie Théorique	11
Les différents concepts – définitions.....	13
La motivation	13
Les croyances sur soi.....	16
L'estime de soi.....	17
Théorie du sentiment d'efficacité personnelle.....	19
La gestion émotionnelle	21
Le développement de l'enfant : Le cerveau	22
Les Emotions.....	22
Compréhension des Emotions.....	24
La régulation des émotions	25
L'effet des émotions sur le corps.....	27
Le stress	27
Importance de la respiration dans la régulation des émotions	28
Le théâtre	30
Jeux d'improvisation.....	32
Jeux sur les émotions.....	35
L'importance de l'expression corporelle	36
Le jeu et l'enfant	38
III. Partie Méthodologie / Recueil de Données.....	41
La méthodologie	41
Avancées et discussion	45
IV – Analyse des données	48
Analyses descriptives	48
Estime de soi des élèves (test de l'échelle Rosenberg)	50

Le sentiment d'efficacité personnelle (par Julien MASSON).....	52
Expression Corporelle (CE2).....	53
Estime de Soi – Maternelle (de Susan HARTER et Robin PIKE) - PSPCSAYC.....	54
Expression Corporelle TPSPS (Justin le petit lapin).....	55
Test d'hypothèses.....	59
Hypothèses initiales.....	59
Corrélation partielle.....	61
Hypothèses a posteriori	68
V – Discussion	69
Discussion sur les données et l'étude.....	69
Mise en relation à l'expérience professionnelle et au stage	73
Les professeurs et les personnels d'éducation, acteurs de la communauté éducative..	75
VI – Conclusion.....	76
Bibliographie.....	78
.....	83
Annexe	83
Observation maternelle	84
Annexe 1 – Tableau d'observation séance n°1	84
Annexe 2 : Tableau d'observation séance n°2	85
Annexe 3 – Tableau d'observation séance n°3	86
Annexe 4 – Tableau d'observation séance n°4	87
Observation CE2.....	88
Annexe 5 : Grille d'observation – séance expression corporelle.....	88
Fiche de préparation de séances TPS/PS.....	89
Annexe 7 – Echelle de mesure du test sur l'estime de soi de Rosenberg.....	90
Annexe 8 – Echelle de mesure du test sur le sentiment d'efficacité de Masson	92
Annexe 9 – Echelle de mesure du test de Susan Harter – PSPCSAYC (maternelle)...	94

I. Présentation Personnelle

Je m'appelle Salomé Macquet, j'ai 22 ans. Je suis étudiante en deuxième année de master MEEF premier degré à l'INSPE de Lille, dans la ville d'Arras et me dirige alors vers l'enseignement en école primaire. Au lycée, j'ai décidé de partir en filière littéraire, m'intéressant énormément à l'art, la littérature, la musique de toute époque, la danse, le théâtre et bien d'autres choses. Par la suite, j'ai décidé de me diriger vers l'enseignement, dans la filière LLCER espagnol (Langues, Littérature et Civilisation en langue étrangère), adorant découvrir de nouvelles cultures et apprendre des langues étrangères. Après un stage dans le secondaire, je me suis rendue compte que j'avais besoin d'être polyvalente, et de ne pas rester dans une seule matière. Ce choix de parcours s'est donc fait assez naturellement. J'ai toujours été intéressée par ce métier, étant pour moi l'un des piliers fondamentaux de notre société. J'ai toujours été impressionnée par l'impact que pouvait avoir un enseignant sur ses élèves, sur leur motivation, la passion qu'il peut donner de vouloir apprendre et découvrir de nouvelles choses.

J'ai décidé de partir en séminaire de psychologie, étant déjà plongée dedans depuis toute petite grâce à ma maman qui est psychologue libérale. Il me semblait surtout très intéressant d'en apprendre encore plus sur la psychologie de l'enfant afin de pouvoir obtenir des clés pour mes futures années en tant que professeure. L'objectif étant de pouvoir réagir face à certaines situations qui pourraient se produire en classe en découvrant des méthodes qui pourraient faciliter et rendre le plus agréable possible les temps de classe avec les élèves.

La thématique que j'ai choisi d'aborder se situe autour de la motivation des élèves en classe. Comment l'enseignant peut-il développer le sentiment d'estime de soi, d'auto-efficacité en classe ? Comment peut-il développer un environnement sécurisé, de confiance, favorisant les apprentissages des élèves ? Par mes nombreuses années d'expérience en pratique théâtrale, il m'a semblé intéressant d'essayer de voir justement si un projet de

classe autour de l'initiation théâtrale pouvait être bénéfique pour les enfants.

Tout au long de ma première année de Master, j'ai travaillé avec l'aide de mon tuteur mémoire Monsieur Moïse DERO. Ce sujet me tient en effet particulièrement à cœur et je compte sur mes recherches tout au long de ces deux années pour découvrir tout ce que peut apporter au niveau psychologique et bien plus encore le théâtre aux élèves, ainsi que tous les bénéfices qu'il peut apporter dans le bon fonctionnement de la classe et en dehors.

Au cours de mes stages d'observation en première année, j'ai eu l'occasion de faire quelques séances de théâtre en cycle 3 notamment dans l'école élémentaire Jean de la Fontaine à Liévin, qui m'ont permis de voir des réactions des plus surprenantes face à cet exercice peu couramment travaillé en classe.

Cette année (deuxième année de master), je suis maintenant alternante tous les lundis dans une classe de TPS/PS dans l'école maternelle LACORE-CARNOT d'Hénin-Beaumont. Ici se trouve alors l'une des difficultés que j'ai pu rencontrer : Est-ce que nous pouvons faire du théâtre en maternelle ? La réponse unanime que j'ai pu obtenir de nombreux enseignants était « bien évidemment ». En effet, mon sujet portant sur la motivation, le développement de l'estime de soi et du sentiment d'efficacité personnelle, je me suis alors demandée si les objectifs recherchés étaient les mêmes avec des enfants entre 3 et 5 ans lors de séances d'initiation au théâtre. J'aurai alors la chance de pouvoir faire toute une période avec les TPS-PS sur le théâtre en salle de motricité, mais également dans les autres classes (Moyenne et Grande Section) de l'école. En m'appuyant sur les programmes, les attendus de fin de cycle et le développement des enfants au fil des âges, je vais essayer de voir et prouver que le théâtre apporte de nombreuses compétences pour les enfants de tout âge, même les plus petits, et qu'il permet de développer des compétences essentielles au bon fonctionnement de soi avec autrui, dans l'espace et avec soi-même.

Introduction

Se sentir à l'aise dans une classe, se sentir bien dans un lieu inconnu, avec des personnes inconnues est un travail de longue haleine qu'il faut travailler sur soi. Prendre conscience de son corps, de ses capacités, mais également réussir à faire confiance aux autres et surtout en sa propre personne est à mon sens une priorité pour palier à certaines émotions négatives telle que l'anxiété ou l'agressivité. Pour que les enseignants puissent avoir un climat de classe serein, ainsi que des élèves soient beaucoup plus à l'écoute et sûr d'eux-mêmes, il me semble important de développer une confiance en l'école, pour que l'élève puisse se développer le mieux possible intérieurement. Comment justement l'enseignant peut-il réussir à développer chez les élèves une certaine estime de soi et un sentiment d'auto-efficacité chez chacun ? Comment réussir à développer une confiance assez solide pour que les élèves puissent affronter les étapes de la vie, tel que le passage au collège, en ayant assez de clés pour qu'ils puissent réussir à devenir le plus indépendant possible ? Nous nous poserons alors la question de comment pouvons-nous créer un climat de classe sécuritaire pour les élèves ?

Dans les classes, les enseignants peuvent se retrouver face à des situations dans lesquelles des élèves perdent complètement le contrôle sur eux-mêmes. Ils peuvent se renfermer sur eux-mêmes, soit au contraire perdre le contrôle de leurs actes et leurs paroles en étant agressifs par peur par exemple. Il est vrai qu'en école primaire les élèves sont en pleine croissance, ils sont à la recherche de leur identité. Dans le cadre de ce mémoire, il m'est paru intéressant de me pencher sur le thème de la motivation. Je me suis alors dit qu'en agissant sur le développement de l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle, cela permettrait probablement de réguler certaines émotions, telles que la peur et l'anxiété à l'oral, devant ses pairs et ainsi jouer sur la motivation des élèves. Il me semble que l'extériorisation de ses émotions serait efficace pour que les élèves s'apaisent afin de favoriser l'écoute, la compréhension, mais surtout les pousser à développer une estime de soi assez forte pour que

les épreuves futures ne soient que des obstacles à traverser et non des « je n'y arriverai pas... », « je me sens incompetent dans cette matière... » et alors baisser les bras.

A l'intérieur de ce mémoire, j'aimerais ainsi réfléchir aux moyens que nous pouvons utiliser pour que les élèves puissent extérioriser au maximum leurs émotions pour favoriser une plus grande sérénité intérieure, en évitant des comportements inappropriés en classe, mais également à l'extérieur de l'école. J'aimerais réussir à trouver une façon de développer l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle (entre beaucoup d'autres choses) afin de faciliter la construction de l'identité des enfants. L'objectif de cette recherche est de trouver un moyen pour qu'ils puissent se sentir à l'aise avec leurs camarades, leurs professeurs, mais aussi dans des situations autonomes, dans lesquelles l'élève peut se retrouver seul. Tout cela dans le but de donner l'envie au maximum aux élèves de vouloir apprendre et grandir avec autrui.

II. Partie Théorique

Dans ce mémoire, de nombreux concepts vont être abordés : la motivation, le concept de soi avec l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle, ainsi que la gestion émotionnelle.

Avant de vous définir ces concepts, je voudrais vous énoncer ma problématique retenue pour le moment ainsi que l'hypothèse et les réflexions que j'ai pu me faire à propos de ce sujet-là. Mon objectif premier est alors de tout mettre en œuvre en classe afin de développer au maximum la motivation des élèves, faire en sorte que l'école soit un lieu agréable pour apprendre, rencontrer des personnes différentes de soi. Pour cela, je me suis tout de suite dit qu'il était important de faire en sorte que les élèves puissent se sentir à l'aise avec leur corps qui change, leur identité/ personnalité, être à l'aise seul et avec les autres. Mais comment ?

Une réponse assez logique m'est alors venue, m'ayant énormément aidé dans mon développement personnel, notamment pour vaincre ma timidité : le théâtre. (Le théâtre n'est évidemment pas le seul moyen pour développer toutes ces capacités, néanmoins il est une discipline que j'ai pu pratiquer durant de très nombreuses années et dans laquelle je me sentirais à l'aise afin de l'enseigner aux élèves).

Cependant, je ne pense pas qu'il faille en primaire se focaliser sur des textes théâtraux complexes qui peuvent exister, même si cela peut sûrement être un objectif de fin d'année pour un spectacle devant les parents par exemple. Je pense toutefois qu'une approche théâtrale et régulière tout au long de l'année par des jeux théâtraux tels que des exercices d'expression corporelle, d'improvisation pourraient être très bénéfiques pour les élèves dans de divers domaines.

Tout au long de ce mémoire, je vais essayer de voir si cette hypothèse peut s'avérer bénéfique pour les élèves et découvrir plus en profondeur ces concepts qui m'intéressent énormément.

La première problématique que j'avais retenue à la fin du semestre 2 était celle-ci : Comment le théâtre permet-il le développement de l'estime de soi et du sentiment d'efficacité personnelle chez les élèves, favorisant la gestion émotionnelle ainsi que la motivation en classe ?

J'ai pour ce troisième semestre décidé de la synthétiser un peu plus. Ayant pu mettre en place des activités directement sur le terrain, ma problématique a alors évolué afin d'avoir un outil de comparaison identique aux différents cycles étudiés.

En quoi l'expression corporelle à l'école favorise-t-elle la motivation des élèves en classe ?

Dans une première partie, il me semble important de m'intéresser aux recherches scientifiques qui peuvent exister : le développement chez l'enfant, les différentes parties du cerveau et leurs fonctions. Plusieurs concepts ensuite seront étudiés tels que : la motivation, l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle, la régulation des émotions (les bénéfices de l'extériorisation des émotions sur le corps). Ces séances à mon sens sont assez transversales et pourraient se mettre en place dès le plus jeune âge, en maternelle par exemple, ce qui pourrait être un support d'expression précoce pour développer l'estime de soi, le lien aux autres et l'individualisation et continuer tout au long de la scolarité afin de favoriser la sécurité intérieure. L'école est un endroit où les élèves peuvent ressentir des émotions très fortes (stress, angoisse, peur, colère...). Nous pouvons penser de prime à bord à la première césure avec le cocon familial en TPSPS, en grande section et CP quand les élèves passent dans une nouvelle école pour les préparer et les mettre à l'aise, puis en fin de cycle 3, CM2, le passage au collège pouvant être une étape très éprouvante dans la scolarité des élèves. Tout au long de mes recherches, j'espère pouvoir trouver des solutions pour favoriser le bien-être des élèves dans leur classe, avec leurs camarades et envers eux-mêmes (se découvrir intérieurement et découvrir le monde extérieur, autrui). Je m'appuierai également sur les programmes des différents cycles pour montrer quelles compétences sont travaillées grâce au théâtre en mettant à chaque fois un exemple pour justifier chaque propos.

Les différents concepts – définitions

La motivation

La motivation est un concept ayant été analysé par de nombreux chercheurs, étant l'un des objectifs premiers dans l'éducation. De nombreux scientifiques ont alors cherché à trouver une définition de ce concept. Dans l'un de mes cours sur le développement de l'enfant, notre professeur nous a parlé de DINET¹ (2009) ayant résumé les grandes conceptions de la motivation. Nous pouvons en effet retrouver « les innéistes » qui définissent la motivation comme une force « innée » que l'on a directement à la naissance, mais avec un degré différent selon les personnes. Personnellement, je ne suis pas de cet avis, j'aurai tendance à penser que tout le monde peut être motivé selon une situation extérieure, nous pouvons être très motivé ou un peu moins motivé, cette motivation est un ressenti personnel, propre à soi. C'est d'ailleurs plus ou moins ce que disent « les situationnistes » pour qui la motivation serait « totalement externe à l'individu. Elle résiderait uniquement dans des situations. Certaines motivations seraient intrinsèquement plus motivantes que d'autres ». Je suis pour le moment de cet avis, même si je me doute que la motivation ne se réduit pas exclusivement à cela. Le « uniquement » utilisé dans leur définition me gêne et me pose alors des questions. Si la motivation ne vient pas seulement de l'extérieur, cela veut dire que nous pouvons la créer par nous-même ?

VALLERAND et THILL² dans leur ouvrage *Introduction à la psychologie de la motivation* publié en 1993 nous en parle d'une toute autre façon. Cet ouvrage permet de donner des clés afin d'aider les enseignants qui sont en quête d'une meilleure connaissance

¹DERO - 1314 - doc2 - motivation et attention.pdf

²Vallerand, R. J. et Thill, E. E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval: Editions Etudes Vivantes.

de la motivation de leurs élèves dans le but d'avoir un enseignement plus efficace. Pour eux, « le concept de motivation représente le construit hypothétique utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance d'un comportement ». Dans cette définition, nous pouvons alors relier la motivation à un aspect dynamique des relations entre l'individu (élève) et son environnement (milieu scolaire : classe, cour de récréation...). C'est d'ailleurs à partir de réflexions comme celles-ci que de nouvelles pédagogies ont surgies, l'élève n'est plus passif et simple récepteur d'information mais « apprenant », sujet/ acteur de ses apprentissages.

Fabien FENOUILLET³ rejoint d'ailleurs ces deux chercheurs dans le côté dynamique de la motivation. Il se questionne sur le « motif », la « cause » et également le « pourquoi » de notre comportement. Le motif du latin *movere*, se mouvoir, met au cœur de la motivation, le dynamisme. La motivation varie alors selon des motifs qui vont la mettre en place ou non. Il distingue les motifs primaires en trois catégories : « l'instinct (pulsion), les besoins biologiques et les besoins psychologiques (manque et/ou satisfaction) » et les motifs secondaires qui sont « les valeurs, le but/l'intérêt, l'estime de soi, le drive, la dissonance, les émotions, la curiosité, la recherche de contrôle, l'intention, ainsi que les traits de personnalité ». Tous ces facteurs vont être des barrages à la motivation, selon le vécu et les expériences de chacun. FENOUILLET⁴ a d'ailleurs axé sa thèse sur la relation entre la motivation et la mémoire. Ce qui me permet ici de confirmer que plus un élève est motivé dans ce qu'il fait, plus il retient facilement. Nous pouvons y voir alors, l'impact que la motivation peut avoir sur les processus d'apprentissages. Celui-ci a pu recenser un certains nombres de théories motivationnelles (101, mais il en reste d'autres), car il existe de

³Fenouillet, Fabien. « D'où vient la motivation? » In *La motivation*, 23-28, 2017.
<https://www.cairn.info/la-motivation--9782361064273-page-23.htm?contenu=article>.

⁴Fenouillet, Fabien. « D'où vient la motivation? » In *La motivation*, 23-28, 2017.
<https://www.cairn.info/la-motivation--9782361064273-page-23.htm?contenu=article>.

nombreux mécanismes motivationnels. Il cite par exemple la théorie des *behaviouristes* pour qui la motivation est un état, un conditionnement (exemple : la faim). La motivation serait alors juste primaire, pour survivre. Dans une interview de Fenouillet que j'ai pu regarder, celui-ci dit que l'« on se rend compte que [la motivation] n'est pas juste un état, mais un processus (avec de nombreux états à l'intérieur) ».

Il y a donc une grande complexité dans la recherche d'une définition exacte de la motivation, car il existe de multiples mécanismes motivationnels.

Du point de vue de Philippe CARRE nous ne pouvons pas « motiver » quelqu'un à faire quelque chose. En effet, si nous suivons cette idée, « motiver » se rapprocherait plus de « forcer quelqu'un à faire quelque chose » et ce n'est en rien le but voulu. Celui-ci parle alors d'un autre concept, *l'apprenance*, qu'il définit comme « un ensemble durable de dispositions favorables à l'acte d'apprendre dans toutes les situations, qu'elles soient formelles ou non, expérientielles ou didactiques, autodirigées ou dirigées, intentionnelles ou fortuites » (p.11)⁵. Pour lui, l'enseignant doit tout mettre en place pour que l'élève trouve lui-même sa propre motivation, et nous essaierons alors de faire en sorte que les élèves en classe essaie de trouver par eux-mêmes les solutions.

Grâce à ces théories variées, la motivation me paraît un petit peu plus claire. L'objectif serait alors de créer un environnement de classe qui permettrait aux élèves de développer leur motivation par eux-mêmes. Il est important d'explicitier les bienfaits des activités proposées, de leur expliquer ce que cela va leur apporter, et ainsi leur donner un but et un objectif à atteindre. La finalité serait donc de rendre les élèves le plus vite possible acteur de leur motivation afin qu'ils puissent développer l'envie d'apprendre, ou de venir à

⁵Frétigné, Cédric. « P. Carré – L'apprenance : vers un nouveau rapport au savoir ». *Revue française de pédagogie* 153, n° 1 (2005): 151-52.

l'école tout simplement, en y donnant un sens.

Mon intention serait ainsi de créer un « climat motivationnel en classe ⁶» (2009). Dans cet article, l'un des buts prioritaires des individus, dans des contextes d'accomplissement tels que l'école est de « développer et manifester – à soi ou aux autres – une compétence élevée et d'éviter de paraître incompetent » (NICHOLLS, 1984, p. 328)

De ce que nous avons pu voir, afin de créer la motivation chez les élèves, il existe différents facteurs, « quatre leviers : l'importance des motifs d'engagement (le projet), le sentiment d'efficacité personnelle (la confiance) à apprendre et à s'exercer dans les compétences visées, la motivation intrinsèque (le plaisir) ainsi que le sentiment d'autodétermination (choix) – théorie de l'autodétermination de Decy et Ryan ».

Dans ce qu'il me semble possible de faire en classe, j'aimerais que les élèves développent un sentiment d'efficacité personnelle, une confiance en eux-mêmes, mais aussi envers les autres, une estime d'eux-mêmes.

Les croyances sur soi

En école primaire, les élèves commencent à voir s'émerger en eux leur identité plus ou moins facilement. En effet, ils sont à ce moment-là en pleine croissance, en pleine découverte d'eux-mêmes, des autres, du monde qui les entourent. Il me semble important en

⁶ Sarrazin, Philippe, Damien Tessier, et David Trouilloud. « Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe : l'état des recherches ». *Revue française de pédagogie. Recherches en éducation*, n° 157 (1 décembre 2006): 147-77.
<https://doi.org/10.4000/rfp.463>.

tant que future enseignante de leur donner quelques clés pour qu'ils puissent affronter le plus facilement possible des étapes dans leur vie. En commençant par travailler sur les épreuves de l'école telles que le passage d'une classe à une autre, d'une situation d'examen, passer devant la classe sur une poésie par exemple. Il est vrai que les élèves ont une représentation sur eux-mêmes généralement donnée par des jugements extérieurs⁷, ce qui peut leur créer des blocages dans certaines situations, par peur d'être ridicule notamment, par peur de lâcher prise. Les croyances sur soi peuvent effectivement être biaisées par l'extérieur. Plusieurs chercheurs tels que Pascal BRESSOUX, Susan HARTER, William JAMES, Charles COOLEY, BANDURA et bien d'autres ont fait des recherches sur ces concepts. Pour nombreux d'entre eux, « les croyances sur soi sont décomposées en trois concepts : le concept de soi, l'estime de soi et le sentiment d'auto-efficacité ».

L'estime de soi

J'ai pu découvrir sur plusieurs articles ainsi que dans mes cours certaines définitions. Pascal BRESSOUX⁸ définit l'estime de soi comme l'ensemble des connaissances que l'on a sur soi. Il dit également que l'estime de soi repose sur la manière dont une personne se perçoit. En effet, comme dit précédemment, l'estime de soi dépend énormément du regard d'autrui, de la pression des autres sur nous, des jugements que nous avons pu avoir, ainsi que de nos insécurités. Nous pouvons par ailleurs retrouver cette idée « du poids du regard d'autrui sur nous-même » chez Susan HARTER pour qui l'estime de soi « se fonde à partir de la

⁷ Joet, Gwenaëlle, Cécile Nurra, Pascal Bressoux, et Pascal Pansu. « Le jugement scolaire, un déterminant des croyances sur soi des élèves », 1 janvier 2007.

⁸ Bressoux, Joet. « En amont du sentiment d'efficacité personnelle : sources et stratégies autorégulatrices — Actes du 20ème colloque de l'admée 2008 ». Consulté le 30 décembre 2022. <https://plone2.unige.ch/admee08/communications-individuelles/j-a1/j-a1-2>.

perception de soi dans différents domaines en fonction de l'importance que les élèves ont d'eux-mêmes et du soutien apporté par l'entourage ⁹». Charles COOLEY en 1902 décrivait déjà le concept de soi « dépendant de la manière dont les autres nous perçoivent et nous évaluent » et l'estime de soi « dépendant des interactions sociales et de l'intériorisation du regard d'autrui : les parents, les pairs (les amis) et les enseignants ». ¹⁰

Pour cette raison, je pense que le professeur peut avoir un rôle déterminant dans le développement de l'estime de soi de ses élèves. Il me semble en effet que l'estime de soi soit énormément influencée par l'extérieur. L'un des objectifs fondamentaux de cette recherche, est d'ailleurs de faire en sorte que les élèves puissent ressentir un sentiment d'empathie envers autrui et ainsi faire en sorte que les élèves se sentent en sécurité, capable d'être eux-mêmes sans jugement. Des temps de débats avec les élèves peuvent facilement se mettre en place afin d'apprendre à connaître différemment les élèves. De plus, ces moments de paroles permettent de créer un environnement d'autant plus sain pour les élèves, pouvant s'exprimer sans aucun jugement par l'enseignant et leurs camarades de classe.

En plus de cela, l'estime de soi est définie par le soi *contenu*, « ce que l'on croit connaître de nous-mêmes. Le soi contenu est divisé en trois catégories : le soi *social* (la manière dont les autres me perçoivent), le soi *spirituel* (la façon dont je peux le décrire en fonction de ma personnalité, de mes jugements, de mon caractère et de ma manière de percevoir les événements) et le soi *matériel* (la façon dont je peux me décrire en fonction de ce que je possède). Nous pouvons alors remarquer que selon la situation dans laquelle nous

⁹ Hater, Susan. « INTRODUCTION, THEORETICAL BACKGROUND, AND RATIONALE » Self-Perception Profile for Children: manual and questionnaires (grades 3 – 8), 2012.

¹⁰ Cooley, Charles. *Human Nature and the Social Order*. Routledge, 2017.
<https://doi.org/10.4324/9780203789513>.

sommes, nous allons privilégier un soi à un autre.

BANDURA définit par ailleurs l'estime de soi comme un jugement de valeur que l'on porte sur soi, et dissocie par la même occasion l'estime de soi et le sentiment d'efficacité. Pour lui, l'estime de soi d'un élève peut être faible alors que son sentiment d'efficacité personnelle très élevé. Néanmoins, nous ne pouvons pas dire que ces deux sentiments ne soient pas liés, faisant tous deux partis des croyances sur soi.

Comme nous pouvons le voir, pour de nombreux chercheurs, l'estime de soi se forme énormément par l'intériorisation du regard des autres, « Est-ce que je vais plaire ? » « Est-ce que je vais réussir ? » « Je ne suis pas forte dans cette matière, je n'ai pas de bonnes notes »... Nous pouvons donc voir que l'enseignant peut alors avoir un impact sur cette estime de soi de l'élève. Grâce à ces recherches, nous pouvons voir à quel point développer le sentiment d'estime de soi pourrait permettre de faire grandir la motivation des élèves pour venir à l'école, mettant de côté le jugement que peuvent avoir les autres sur eux.

Théorie du sentiment d'efficacité personnelle

Après le développement de l'estime de soi, il me semble essentiel, pour atteindre une plus grande motivation en classe, que les élèves sachent qu'ils sont capables de faire de nombreuses choses, qu'ils ont de nombreuses compétences. Le psychologue Albert BANDURA a développé alors le concept du sentiment d'efficacité personnelle « qui désigne les croyances d'une personne sur sa capacité d'agir de façon à atteindre certains buts ». Ce sentiment est un aspect très important de la motivation « à agir ». En effet, un élève qui va avoir un sentiment d'efficacité personnelle élevé voudra faire plus facilement une activité, car il saura d'avance qu'il est capable d'atteindre les objectifs et les buts, puisqu'il en a les

habiletés. Tandis qu'un élève, ne se sentant pas compétent, s'enfermera sur lui-même, se sentira démuni et impuissant.

Le sentiment d'auto-efficacité se base à partir de l'expérience personnelle de chacun, des différents échecs et réussites. En effet, ces expériences de maîtrise sont la source qui influence le plus ce sentiment. Le succès le renforce et l'échec le diminue. Les observations *vicariantes*, source de comparaisons sociales, augmentent le sentiment de réussite. (Nous pouvons observer ce phénomène en salle de motricité en maternelle, un enfant peut s'arrêter plusieurs minutes pour observer ce que sont en train de faire ses pairs pour se sentir à son tour capable de le faire). Les élèves vont avoir tendance à être affectés à la réussite et aux échecs des élèves qui leur ressemblent. S'ils sont encouragés ou au contraire si personne ne leur dit qu'ils sont capables de le faire, ceci peut aussi être un facteur de leur échec ou de leur réussite, c'est ce que l'on appelle la persuasion sociale. Ce qui jouera également sur leurs sentiments d'efficacité personnelle seront les états physiologiques et émotionnels engendrés notamment par les émotions telles que le stress, l'anxiété, la fatigue. Un élève qui sera stressé et anxieux fera en général une mauvaise performance, puisqu'il arrive en ne croyant pas en ses capacités.

Pour BANDURA, « si vous êtes démotivés, c'est que vous vous sentez complètement inefficace et donc il faut retrouver les mécanismes qui vous permettent de réinteragir efficacement avec votre environnement ». Pour le psychologue, le comportement d'une personne est influencé par des stimuli externes. Pour lui, le comportement résulterait de trois pôles : les personnes, le comportement puis l'environnement. Un sentiment d'efficacité personnelle « amène à faire plus d'efforts et à persévérer davantage ». De nombreuses recherches montrent également que ce sentiment élevé permet de « mieux regarder la situation dans son ensemble » ce qui permet alors aux personnes de choisir les meilleurs moyens pour réussir l'objectif demandé.

Selon BANDURA, il existe cinq perceptions de soi :

- La capacité à symboliser (traiter un grand nombre d'informations simultanément dans le but d'organiser ses actions).
- La capacité d'anticipation (prévoir)
- La capacité à apprendre à partir d'observation faites des pairs (apprendre des autres)
- La capacité d'autorégulation (évaluation de ses propres capacités en fonction de standard, valeur, ... et s'appuyer sur des feedbacks pour réguler sa conduite).
- La capacité d'autoréflexion (avoir un regard critique sur les actions)

Comme nous venons de le voir, ce sont les multiples expériences vécues qui vont permettre aux élèves de se sentir compétant dans une tâche. Ce que peut alors faire le professeur, c'est faire en sorte de faire vivre le plus d'expérience possible aux élèves, pour encore une fois accroître la motivation, mais comment faire ?

La gestion émotionnelle

Tout d'abord, pour certains auteurs, les émotions sont intimement liées à la motivation. Comme nous avons pu le voir dans le sentiment d'estime de soi et la théorie de l'efficacité personnelle, les émotions peuvent empêcher les élèves à réaliser certaines tâches correctement : le stress, la peur, l'angoisse... Pour toutes ces raisons, il me semble intéressant de dire que le développement de ces deux sentiments permettrait alors une certaine gestion émotionnelle ainsi que l'accroissement de la motivation des élèves. Quand je parle ici de *gestion émotionnelle*, je parle plus de *sublimation émotionnelle*, le but n'étant pas de refouler les émotions ressenties, mais plutôt de les apprivoiser afin de réussir les objectifs qu'ils se sont fixés. Le but étant que lorsqu'un élève se retrouve face à une situation, il ne se retrouve

pas démunie face à son professeur, face à ses camarades de classe. L'intention serait alors de trouver un moyen de faire ressentir de nombreuses émotions dans le but de pouvoir plus ou moins les apprivoiser.

Le développement de l'enfant : Le cerveau

Durant un cours de développement de l'enfant à l'INSPE d'Arras, j'ai pu découvrir les différentes zones du cerveau et leur rôle. Cela me semble donc intéressant d'en parler un petit peu ici. Tout d'abord, notre cerveau est constitué de deux hémisphères latéraux qui sont reliés entre eux par le corps calleux. Chacun de ces hémisphères a des spécialités, l'hémisphère droit étant plus spécialisé dans les perceptions, il est souvent dit que les musiciens ont le côté droit du cerveau beaucoup plus développé.

La zone qui m'intéresse le plus ici est le système limbique, aussi bien connu sous le nom de cerveau affectif, l'endroit où il y a toutes les émotions. Cette aire est la première à se myéliniser dans le développement de l'enfant et commence même à se développer en tant que fœtus. À l'intérieur de cette aire se trouve l'hippocampe, cellule de la mémoire située au centre des émotions. En effet, j'ai découvert dans ce cours que le responsable de la mémoire se situait au milieu des émotions. De ce fait, il serait alors plus simple de mémoriser quelque chose s'il a eu un impact émotionnel positif ou négatif sur nous.

Les Emotions

Dans un premier temps, il me semble essentiel de définir les émotions. Depuis quelques années, l'émotion est décrite comme « un état de conscience complexe qui peut s'accompagner de manifestations physiologiques, lorsqu'elle est intense, comme l'accélération du rythme cardiaque et de la respiration ; c'est également un processus dont

la coloration affective peut être la joie, le bonheur, la surprise, la peur, le dégoût, la tristesse ou la colère. »¹¹. En effet, en 2012, les chercheurs COUTU, BOUCHARD, EMARD et CANTIN la définissent comme un « état affectif multidimensionnel qui s'accompagne de manifestations physiologiques, cognitives, expressives et subjectives » (p. 142). Et en effet, je pense que les émotions influent énormément sur nos actes. Et c'est pour cela qu'il me paraît essentiel qu'un travail sur les émotions soit fait.

Il existe de très nombreuses définitions des émotions, mais ce qui me semble intéressant d'étudier, c'est l'effet que peuvent avoir ces émotions sur le corps, quand elles sont négatives ou très intenses. A. MAZZIETTI et D. SANDER parle de l'émotion comme étant « un facteur déterminant dans la réussite scolaire, notamment car elle a des effets positifs sur de nombreux processus cognitifs et, au sein de l'école, elle place l'apprenant au centre des apprentissages. »¹² Or, dans l'article *Décider Sous Emotions !*, les chercheurs ont découvert que « l'excès d'émotion et/ou les mauvaises émotions conduisent aussi aux décisions et comportements inadaptés qui peuvent être tout aussi péjoratifs et délétères pour l'individu et son entourage. », ce que nous avons pu voir précédemment. Ils mettent également en évidence le fait que « les émotions occupent une position centrale dans la gestion mentale des décisions et des comportements ».

Dans cet article, une citation nous permet de nous rendre compte à quel point les émotions peuvent influencer sur nos actions. L'être humain est un être sensible. « L'émotion, c'est le chagrin et la tristesse [...], c'est la joie d'un objectif atteint ou le plaisir [...], c'est aussi la peur [...] Cela implique que chacun et le groupe soient ouverts sans préjugé à l'expression

¹¹ Raphael, Christian. « Décider sous émotion ! » *Inflexions* 3, n° 2 (2006): 127-32.
<https://doi.org/10.3917/infle.003.0127>.

¹² Mazzietti, Audric, et David Sander. « Les Émotions au service de l'apprentissage : Appraisal, Pertinence et Attention Émotionnelle ». *ANAE - Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant* 27 (1 décembre 2015).

des émotions, quelle que soit leur nature, pour permettre de les « digérer », de s'en servir de tremplin au dépassement, ou encore de s'en affranchir lorsqu'elles sont contre-productives.».

Compréhension des Emotions

Dans ce même article, la théorie de la *compréhension des émotions* est énoncée, étant une étape importante avant de pouvoir réguler ses émotions. La compréhension des émotions, c'est tout d'abord savoir identifier ses émotions et comprendre pourquoi on réagit de telle manière et pas d'une autre façon. « Il s'agit de se servir des émotions comme ressort moral pour renforcer la résilience. Maîtriser les émotions, c'est aussi promouvoir l'entraînement ainsi que le développement d'automatismes pour limiter l'emprise des mauvaises émotions ou de l'excès d'émotion, mais aussi l'apprentissage puis le renforcement régulier de procédures à appliquer pour éviter les erreurs de jugement. La culture des émotions, c'est enfin la culture des affects avec l'amour des autres, au sens noble du terme, c'est à-dire attachement et respect de la personnalité de chacun, qui implique confiance, fraternité et dévouement »¹³

En 2012, WEIMER, SALLQUIST, & BOLNICK énoncent dans leur article que « La compréhension de l'émotion réfère généralement à la conscience que les enfants ont de leurs propres sentiments et de ceux d'autrui ». Ici, nous pouvons énoncer le sentiment d'estime de soi, comme le disait P. BRESSOUX, l'estime de soi est comme l'ensemble des connaissances que l'on a sur soi, ou le jugement de valeur que l'on porte sur soi (BANDURA). Hors cette connaissance de soi est en partie fausse puisque tout cela dépend du regard des autres sur soi. Nous allons alors nous mettre une pression et nous comporter de la manière dont les autres nous voient, veulent nous voir. William JAMES la définit comme dépendante de nos

¹³ Raphel, Christian. « Décider sous émotion ! » *Inflexions* 3, n° 2 (2006): 127-32.
<https://doi.org/10.3917/infle.003.0127>.

succès et de nos attentes. Pour lui, le fait qu'une personne ait peu d'ambition permet de s'assurer une meilleure estime de soi. En ce qui concerne ce sujet, il me semble que si le professeur permet aux élèves de développer un sentiment d'empathie, de se sentir soi-même au maximum avec les autres, de se retrouver confronter à de nombreuses situations avec ou sans autrui, cela pourrait alors permettre un détachement du poids du regard d'autrui sur soi et alors permettre de se sentir plus apaisé, dans une situation qui pourrait être « stressante » normalement.

La régulation des émotions

Quant à la régulation des émotions, COUTU la définit comme le fait d' « exercer un contrôle sur [ses] propre[s] expérience[s] émotionnelle[s] » (Coutu et al. 2012. P.152). La question de la Régulation des émotions avait déjà été énoncée en 1991, par DODGE et GARBER : « Cette idée de régulation émotionnelle soulève la question de la relation du sujet émotionnel avec son environnement social, et pose également le problème de la nature des interactions des processus émotionnels avec les systèmes cognitifs et neurophysiologiques. » En 2004, CAMPOS, FRANKEL et CAMRAS « précisent que les processus émotionnels régulateurs interagissent en permanence afin d'initier, de maintenir ou d'interrompre la résolution des problèmes que rencontre le jeune enfant dans son environnement social. » Le problème courant que j'aimerais pouvoir palier grâce à ce mémoire est la diminution du stress lors des passages à l'oral par exemple, et également lors d'examen.

La régulation des émotions devient un sujet de recherche très intéressant, voire un outil de travail. En 1991, CICCHETTI, GANIBAN et BARNETT « considèrent la régulation émotionnelle comme un ensemble de facteurs internes et externes à l'organisme responsables de l'élaboration, du contrôle, de la modulation et de la modification des émotions afin de permettre à un enfant d'agir et de réagir de manière adaptée dans des contextes socio émotionnels. » À partir de ce moment-là, les chercheurs découvrent que « les émotions sont très précocement au cœur du système d'interrelations entre Soi et Autrui. Elles

assurent la double mission de fournir des informations concernant les états internes du Soi et d'Autrui, mais aussi de médiatiser les interactions Soi/Autrui. ». Cette régulation des émotions va commencer à prendre une place centrale afin de développer une plus grande sérénité pour soi-même et envers autrui. Nous pouvons ajouter qu'en effet, si une personne est agressive, les personnes autour d'elle seront méfiantes, alors que si l'élève est bienveillant, pas stressé, les élèves seront apaisés à ses côtés.

En 1998, GROSS qualifie cette « régulation des émotions » comme une « compétence » puis la définit comme « le processus par lequel les individus influencent quelles émotions ils ont, quand ils les ont, et comment ils ressentent et expriment ces émotions » (p. 271). En 2002, GROSS affirme que la régulation émotionnelle peut être consciente et inconsciente, automatique ou contrôlée, qu'elle peut servir à maintenir, augmenter, ou diminuer l'intensité d'émotions positives ou négatives. Néanmoins, j'ai pu aussi découvrir des articles qui parlaient de la régulation des émotions dans le sens d'essayer de ne plus rien ressentir. Or je pense qu'au contraire, il est important de prendre conscience de notre émotion, de comprendre pourquoi on réagit de telle manière, ce qui peut d'ailleurs être dû à un traumatisme antérieur. Il faut accepter ses émotions et non les fuir ou les dissimuler. Pour ces raisons, je ne pense pas qu'il faille refouler ses émotions, mais au contraire les sublimer, car les émotions résultent du passé de chacun et font parties de l'identité de chaque élève. L'un de mes objectifs étant de permettre aux élèves de découvrir leur identité, leurs capacités plus rapidement, prend alors en compte le fait d'accepter de ressentir certaines émotions et de comprendre pourquoi nous réagissons de telle façon. Pour cela, il me semble intéressant de se confronter aux émotions et à celles des autres élèves pour comprendre leur sens.

Freud dans *L'avenir d'une illusion* (p11-12) dit que « tant qu'elle se situe au niveau de la répression pulsionnelle, l'action de l'éducateur est non seulement vaine, du point de vue de ce que l'éducateur pense consciemment vouloir atteindre, mais dangereuse pour l'évolution

de l'enfant, car elle conduit au refoulement. Il ne s'agit pas que l'enfant suive tous ses instincts pulsionnels, mais qu'il en apprenne la maîtrise par une voie toute différente qui est celle de la sublimation ».

L'effet des émotions sur le corps

L'élève et l'être-humain en général ressentent. L'humain est un être sensible qui selon une situation va privilégier une certaine conduite par rapport à une autre. Il en va de soi que les émotions positives font ressentir un bien-être intérieur. Néanmoins, dans mon mémoire, les émotions qui peuvent être ressenties dans le cadre scolaire, peuvent engendrer des comportements inadaptés.

Les émotions que j'aimerais travailler en classe grâce à ce projet pédagogique sont les émotions du stress, de la peur, de la colère. Il faut que le professeur réussisse à développer un climat de classe agréable, de confiance dans lequel les élèves ne puissent pas se sentir « ridicule » à cause du regard des autres. Il faut réussir à faire en sorte que les élèves se connaissent bien et aient conscience et confiance en leur corps.

Le stress

Je vais ici me focaliser sur le stress et les effets néfastes qu'il peut avoir sur le corps. Dans un article, j'ai pu découvrir qu'en psychologie, selon LAZARUS et FOLKMAN, le stress est défini comme « la transaction entre la personne et l'environnement dans laquelle la situation est évaluée comme débordant les ressources d'un individu et pouvant mettre en danger son bien-être ».

J'ai pu également découvrir une autre définition du stress, étant défini comme «

l'ensemble des réactions à la fois biologiques, physiologiques et psychologiques de mobilisation et de défense de l'individu face à une agression ou une menace, pour sa vie, son intégrité physique ou son équilibre psychique ». Le stress est une réactivité par rapport à une situation qui « nous prépare à affronter un danger ou un changement important de l'environnement ».

En effet, à travers ces deux définitions, nous pouvons voir que le stress, (nous pouvons dire la même chose pour l'anxiété, la peur et la colère) est une réaction à des situations inconfortables pour l'élève. L'élève va réagir de telle manière quand il va se sentir en insécurité, jugé par les autres.

Tout au long de leur scolarité, les enfants sont amenés à développer des compétences afin de mieux comprendre leurs propres émotions et celles des autres. Ils apprennent notamment à faire preuve d'empathie, réguler leurs émotions, leur attention, leur comportement, à exprimer de façon adéquate des émotions en fonction des situations. Nous revenons ici sur le fait que pour remédier à ce surplus d'émotion, l'enseignant doit faire en sorte de confronter les élèves à de nombreuses expériences, toujours dans un environnement de confiance, pour qu'ils puissent les affronter sans pression.

Importance de la respiration dans la régulation des émotions

Tout d'abord, la respiration est par définition un « processus physiologique permettant d'approvisionner l'organisme en oxygène, et de le libérer du dioxyde de carbone. » Quand nous respirons, nous faisons deux mouvements, l'inspiration et l'expiration, de manière inconsciente.

Afin de réguler les émotions, la seule fonction vitale végétative sur laquelle nous

pouvons agir est la respiration. Les exercices de respiration me semble être une très bonne alternative dans le but de canaliser ses émotions, se recentrer sur soi-même. Dans l'article *Le Mouvement, Nouveau Paradigme de la Santé*, d'Emmanuelle BOISSINOT, celle-ci explique le rôle fondamental de la respiration « dans la connexion entre le cerveau et les organes grâce, notamment, à l'action du nerf vague qui régule le fonctionnement des organes vitaux. » BOISSINOT explique que le nerf sympathique accélère la fréquence cardiaque lors d'un effort demandé, quand une émotion forte est ressentie, comme le stress par exemple. Elle focalise également son article sur l'importance du nerf vague qui ralentit le rythme cardiaque. « L'activation des systèmes sympathique et parasympathique permet l'adaptation constante de l'équilibre grâce au dialogue corps-esprit. ».

Cette notion corps-esprit fut d'ailleurs étudiée par la cardiologue Térése BROSSE en 1935, mettant en avant les « exploits cardiologiques des yogis », mettant en évidence les conséquences positives de la « *cohérence cardiaque* » pour atteindre un calme intérieur et ainsi réguler plus facilement ses émotions. En classe nous pourrions essayer de pratiquer quelques exercices respiratoires pour apaiser les enfants, comme l'exercice de la poupée molle pour se détendre.

Un autre chercheur, BERNARD C., dans son article *La Respiration en Médecine Intégrative*, parle de l'importance de la *respiration consciente* et souligne le fait qu'elle fasse partie « des médecines traditionnelles ». Il insiste aussi sur les nombreuses découvertes neurophysiologiques récentes qui confirment justement l'ampleur des effets physiologiques de la respiration. Dans son article, il met en évidence le fait que la respiration consciente « initie actuellement de nombreuses pratiques psychocorporelles comme la relaxation, la sophrologie, l'hypnose et la méditation de pleine conscience, s'imposant comme une passerelle originale entre le corps et l'esprit. », et prouve encore que la respiration permet d'atteindre une sérénité intérieure, et qu'elle permet de se connecter avec soi-même et ainsi calmer son rythme cardiaque et donc son stress, ou son angoisse.

Ce qui est intéressant avec la respiration, c'est que nous pouvons la contrôler. Les élèves par des exercices de respiration ressentent leur corps. L'air passe à l'intérieur de leur corps et ressort par l'expiration. Cela permet en plus de s'apaiser, de développer une conscience de soi-même.

Le théâtre

Afin de développer l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle ainsi qu'une approche des émotions pour motiver les élèves à l'école, les jeux théâtraux m'ont semblé pouvoir être la réponse à toutes ces questions. Dans plusieurs de mes lectures, notamment dans l'ouvrage *Pratiques Théâtrales dans l'Education en France au XXème siècle : Aliénation ou émancipation* de Christiane PAGE, nous pouvons retrouver qu'à partir des années 80, ont commencé à se développer certains liens entre le théâtre et l'éducation¹⁴. Des questions à propos de l'élève « acteur » de ses apprentissages permettent de mettre en lumière les capacités que le théâtre pourrait apporter au sein des écoles. Néanmoins, de nombreuses personnes sont réticentes à cela, n'ayant pas forcément eu de formation ,ou n'y voyant tout simplement pas l'intérêt. Par exemple, dans les travaux de R.MONOD et l'ouvrage de J.P RYNGAERT ils énoncent le fait que « les pratiques d'improvisation dans les ateliers de découverte de théâtres continuent à être déconsidérées ¹⁵» Hors j'expliquerai par la suite en quoi ces exercices d'improvisation sont plus que bénéfiques pour le développement des enfants, leur apportant énormément de compétences pour la découverte de leur identité notamment.

¹⁴ Christiane Page. *Pratiques théâtrales dans l'éducation en France au XXe siècle : ALIÉNATION OU ÉMANCIPATION ?* Etude Littéraire. Artois Presses Université. Consulté le 30 décembre 2022. <http://apu.univ-artois.fr/Revues-et-collections/Etudes-litteraires/Pratiques-theatrales-dans-l-education-en-France-au-XXe-siecle-ALIENATION-OU-EMAN-CIPATION>. p.18.

¹⁵Ibid, p.19.

Dans son ouvrage *Education Nouvelle : Quelle histoire !* p37, Henry LETHIERRY énonce les points les plus importants de cette nouvelle façon d'enseigner. Tout d'abord, il parle du développement du respect de l'individualité des enfants « qui ne peut se développer que par une discipline conduisant à la libération des puissances spirituelles qui sont en [eux] ». Il parle également de la suppression de la « compétition égoïste qui doit être remplacée par la coopération qui enseigne à l'enfant à mettre son individualité au service de la collectivité ». Cette éducation nouvelle prépare alors le futur citoyen, mais aussi l'être-humain à être « conscient de sa dignité d'Homme ». Henri WALLON énonce par ailleurs que « pour assurer au monde un avenir de paix, il fallait développer dans les jeunes générations, par une éducation appropriée, le respect de la personne humaine ».

Deux points sont alors énoncés et recherchés dans cette Nouvelle éducation : le contact avec les autres, nourrir le vivre en collectivité, la coopération ainsi que l'empathie envers son prochain, et ainsi « considérer l'enfant comme un sujet, au centre de ses apprentissages » (F.FROBEL, J.DEWEY, M.MONTESSORI, O.DECROLY, E.CLARAPEDE, C.FREINET). Néanmoins, encore aujourd'hui, nous pouvons voir que ces points ne sont pas forcément mis en place au sein des établissements scolaires. Pour toutes ces raisons, je pense que les jeux théâtraux (expression corporelle, improvisation) pourraient palier à tout cela, grâce à de nombreux exercices collectifs, au travail de l'imagination, dans l'invention de situation et bien d'autres choses. L'éducation artistique contribue à la formation de la personnalité et « est un facteur déterminant de la construction de l'identité culturelle de chacun ».

Dans l'ouvrage *Enseigner avec aisance le théâtre* de Gérard QUENTIN, après avoir mené une expérience en équipe auprès des enseignants de la région parisienne, ils ont pu détailler tous les bienfaits que peut apporter la pratique théâtrale. En effet, la pratique

théâtrale permet de développer une meilleure « posture corporelle et présence », une meilleure « attention et concentration », la « gestion du souffle », un « travail sur la voix, sur la confiance en soi et en l'autre », un développement de « l'imaginaire et de l'improvisation »¹⁶ et bien d'autres choses, ce qui pourrait permettre aux élèves de développer de nombreuses capacités leur permettant une prise de conscience plus rapide de leur identité ainsi que sur leurs camarades.

En grec, le mot théâtre, *Theatron*, signifie en grec « lieu où l'on regarde ». Le théâtre est alors intrinsèquement un fait de groupe¹⁷. L'aspect du collectif est forcément travaillé dans le théâtre, ce qui me semble être un point important de l'éducation. L'école étant une microsociété, il paraît ainsi essentiel de faire travailler les enfants ensembles, de les faire réfléchir par des jeux théâtraux par exemple, à se mettre dans des situations qui peuvent se produire dans la réalité, permettant également aux élèves de percevoir les points de vue différents que peuvent avoir leurs pairs.

Jeux d'improvisation

Les exercices théâtraux sont connus comme l'art du « faire semblant » et même l'art du « faire semblant sérieusement ». En plus de cela, dans l'ouvrage *Un atelier théâtre et jeu masqué avec de jeunes adultes autistes* de Caroline Weiss de Diesbach, celle-ci parle ainsi de l'importance « extrême du symbolique ». Pour cela, elle met en évidence le lien entre le « semblant » et le « véridique ». C'est en faisant réellement semblant que l'acteur fait apparaître la dimension du vrai.¹⁸

¹⁶ Gérard, Quentin. *Enseigner Avec Aisance Grâce Au Théâtre*. Vol. 32, 2004. https://www.academia.edu/54508212/Quentin_G%C3%A9rard_2004_Enseigner_avec_aisance_gr%C3%A2ce_au_th%C3%A9%C3%A2tre.(p.15)

¹⁷ Guénoun, Tamara. « Médiation thérapeutique par l'improvisation théâtrale ». *Adolescence* T. 34 1, n° 1 (2016): 117-28. <https://doi.org/10.3917/ado.095.0117>.

¹⁸Weiss de Diesbach, Caroline. « Un atelier théâtre et jeu masqué avec de jeunes adultes autistes ». *La lettre de l'enfance et de l'adolescence* 85-86, n° 2 (2011): 141-56. <https://doi.org/10.3917/lett.085.0141>.

L'un des exercices qui me semble bénéfique pour le développement des enfants est l'exercice d'improvisation. « L'improvisation a longtemps été au cœur de la drama-thérapie, et tous les drama-thérapeutes croient dans les propriétés curatrices du jeu et de la spontanéité »¹⁹ Ces exercices en effet sont très nombreux, permettant de travailler aussi bien l'imaginaire que des scènes de réalités comme des scènes de harcèlement pour comprendre l'impact que peut avoir celui-ci sur une personne. Ce type d'exercice est réellement complet puisqu'il permet aux enfants, au fur et à mesure, de développer un lâcher prise total sur eux-mêmes, développant la confiance en eux ainsi qu'en leurs camarades de classe ainsi que leurs instituteurs. L'improvisation permet d'apprendre à connaître son corps, « ton corps est ton instrument »²⁰ ; et le plus tôt les enfants se retrouveront face à de tels exercices, plus tôt il sera facile de le dompter et d'en faire bon usage. Ils pourront prendre conscience d'eux-mêmes, seul, avec les gens et l'environnement qui les entoure. « Projeter de manière plus consciente sa personnalité semble à la base de toute communication authentique ».

Il est néanmoins important de préciser que l'exercice d'improvisation est un exercice complexe qui demande pour certains de nombreuses années de pratique. Le but de ces initiations serait d'au moins pouvoir débloquer tout au long de l'année quelques angoisses devant certaines situations (examens/ poésie/ passages à l'oral/ exposés...). « Avec un groupe dans lequel circule une forte angoisse, nous pouvons privilégier des échauffements et des jeux théâtraux cadrés. Avec un groupe où semble s'être mis en place une illusion groupale forte, nous privilégierons une succession d'improvisations aux consignes multiples. Au sein des séances et au fil des séances, la difficulté augmente graduellement et des axes différents

19

20 Gérard, Quentin. *Enseigner Avec Aisance Grâce Au Théâtre*. Vol. 32, 2004.
https://www.academia.edu/54508212/Quentin_G%C3%A9rard_2004_Enseigner_avec_aisance_gr%C3%A2ce_au_th%C3%A9%C3%A2tre. (p.23)

sont travaillés (le corps, l'imagination, l'écoute du partenaire, le contrôle, la peur de l'échec,...) »²¹. Les jeux d'improvisation sont complexes puisqu'ils font agir la spontanéité des élèves, cependant en école primaire les élèves dépendent beaucoup du regard et de l'avis d'autrui.

Les exercices comme cela permettent à l'adolescent de se faire passer pour quelqu'un d'autre. Vous vous demanderez donc Comment les exercices théâtraux peuvent-ils alors faire émerger l'identité des enfants ? Si ce personnage qu'il incarne est alors défini comme « différent de soi ». Ces exercices permettent aux élèves d'être conscients des messages dont ils sont porteurs inconsciemment. Se faire passer pour un personnage différent de soi fait prendre conscience à l'adolescent, en tant que porte-parole, qu'il « porte lui-même sa propre parole méconnue et qu'il peut la connaître à travers ce qu'il énonce pour un autre ou à un autre. »²²

Ces exercices théâtraux permettent de développer un travail sur l'empathie. Tout d'abord, les enfants doivent apprendre à devenir spectateur, savoir écouter les autres. « Quoi de pire que de se trouver face à un mur d'indifférence ? Il leur faut, susciter l'empathie et, de préférence, sous sa forme sympathique »²³ (par opposition à antipathique).

Ces exercices mettent l'élève sujet dans un groupe, tant dans son rapport intersubjectif que groupal. Ce dispositif thérapeutique provoque immédiatement un travail sur l'altérité, avec les pairs et les adultes présents. Savoir s'écouter, se mettre à la place de l'autre et découvrir

²¹ Guénoun, Tamara. « Médiation thérapeutique par l'improvisation théâtrale ». *Adolescence* T. 34 1, n° 1 (2016): 117-28. <https://doi.org/10.3917/ado.095.0117>.

²²Kaës, 1999, p. 106.

²³ Gérard, Quentin. *Enseigner Avec Aisance Grâce Au Théâtre*. Vol. 32, 2004. https://www.academia.edu/54508212/Quentin_G%C3%A9rard_2004_Enseigner_avec_aisance_gr%C3%A2ce_au_th%C3%A9%C3%A2tre. (p.16)

également de nouvelles facettes de soi et de ses amis.

Jeux sur les émotions

De nombreux jeux sur les émotions existent. Ce qui est super avec le théâtre, c'est que les élèves se mettant dans le jeu du « faire semblant » choisissent une certaine posture selon la consigne demandée. Si nous demandons à plusieurs élèves d'interpréter la tristesse, la peur ou la colère, ils vont pouvoir regarder comment leurs camarades perçoivent ces émotions, cela divergent sûrement de leur manière de penser. Selon certaine situation, ils vont alors exagérer les traits de ces émotions et se rendre compte des situations dans lesquelles une émotion est plus adaptée ou au contraire si elle n'est pas nécessaire ou absurde.

Dans le livre *Enseigner avec aisance le théâtre* de Gérard QUENTIN, celui-ci nous cite CHEKOV qui insiste sur le fait que la « posture peut induire ou renforcer une émotion, un sentiment ou tout autre attitude psychique »^(24 CHEKOV) En effet, la posture permet de s'exprimer mieux, le fait de mieux se tenir permet de respirer mieux et alors d'être plus détendu. C'est à partir de la position des corps que ces émotions ont pu être contactées : colère, honte, peur sont apparues dans l'immédiateté du langage corporel. Il est vrai que le théâtre permet de travailler sur la posture du corps, puisque si nous nous tenons droit la cage thoracique est bien ouverte et nous pouvons alors mieux projeter notre voix et également mieux respirer. Le théâtre travaille : Geste, corps, voix, écoute, intensité, rythme. Pourtant, rien de plus délicat que de se servir de la respiration comme d'un véritable outil. Il est important de demander aux élèves de se poser simplement et de respirer. « Leur corps change alors immédiatement de posture. Il semble prendre du poids et de la présence ». Caroline

²⁴ Gérard, Quentin. *Enseigner Avec Aisance Grâce Au Théâtre*. Vol. 32, 2004. https://www.academia.edu/54508212/Quentin_G%C3%A9rard_2004_Enseigner_avec_aisance_gr%C3%A2ce_au_th%C3%A9%C3%A2tre. (p.28)

WEISS DE DIESBACH, lors de ces ateliers, a pu constater la grande difficulté d'appivoiser la respiration, et si certains ont une très grande capacité respiratoire, souvent liée à leur puissance vocale, d'autres, ont simplement du mal à sentir leur souffle sur la paume de leur main lorsque je leur demande d'expirer sur celle-ci.²⁵

Dans ce même ouvrage, nous pouvons découvrir que jouer avec ses émotions permet d'apprendre à les réguler.

À la suite de ces exercices, le temps des retours est particulièrement riche puisque la mise en mots du vécu des élèves devient indispensable. Ils permettent de revenir sur des situations et également sur des incompréhensions. Pourquoi tu as réagi de telle manière à ce moment-là ? Cela permet de se mettre à la place des autres, dans des rôles que les élèves n'ont pas l'habitude de jouer, et ainsi de développer une compréhension, de l'empathie envers autrui.

Au cours des premières séances, nous nous retrouverons forcément face à des refus motivés par des représentations de l'activité, avec crainte devant le risque que constituait l'engagement dans l'inconnu. Les enfants n'ayant pas l'habitude de pratiquer ce genre d'exercice vont mettre un peu de temps pour se lancer et y prendre du plaisir. Il faudra alors bien leur expliciter au préalable les bénéfices qu'ils tireront de ces exercices peu communs.

L'importance de l'expression corporelle

L'expression corporelle, ou même les activités motrices d'expression comme les

²⁵ Weiss de Diesbach, Caroline. « Un atelier théâtre et jeu masqué avec de jeunes adultes autistes ». *La lettre de l'enfance et de l'adolescence* 85-86, n° 2 (2011): 141-56.
<https://doi.org/10.3917/lett.085.0141>.

imitations, les expressions des sentiments et des émotions font parties des différentes activités stimulant la motricité. En effet, ce type d'exercice permet de développer une meilleure connaissance de soi, de ses émotions, de ses réactions, de son corps... Dans le livre d'exercices 100 jeux de théâtre à l'école maternelle, de Dominique MEGRIER, l'inspecteur de l'éducation nationale, Joel MAIREAU nous dit dans cette préface qu'en effet, « Entrer dans la dynamique du théâtre, c'est avant tout prendre conscience de son corps, découvrir sa capacité d'expression, le faire bouger, parler, en maîtriser la gestuelle, en utiliser les ressources, le rendre signifiant d'un message ». Ceci montre que mettre son corps en scène, demande d'être à l'aise avec lui, affiner sa motricité, favorisant d'autant plus les apprentissages chez les élèves. Joel MAIREAU nous dit en plus de cela que le théâtre à l'école c'est aussi savoir situer son corps dans l'espace, c'est savoir « écouter, répondre, rythmer sa communication, prendre spontanément conscience de l'Autre, l'affronter, le comprendre, l'aimer au travers de situations dans lesquelles l'imaginaire aime tant se projeter ». Monsieur l'inspecteur nous dit très justement qu' « Evoluer dans l'espace, savoir écouter, construire son langage, vivre des pratiques sociales, créer, se créer dans l'imaginaire, n'est-ce pas là des apprentissages premiers de l'école maternelle ? ». ²⁶Ici, nous prouvons que faire du théâtre en maternelle est possible, sans le langage, avec uniquement le langage corporel. Mais ces exercices peuvent se faire même avec les plus grands. Par les jeux théâtralisés, les enfants développent de nombreuses compétences et développent leur estime de soi, avec les autres également. Les enfants se sentent valoriser « en – deçà et au-delà des compétences traditionnelles que sollicite l'école et vis-à-vis desquelles ils se trouvent parfois en échec ». Ces exercices sont à faire tout au long de l'année et sont bénéfiques pour les élèves. De nombreuses compétences sont travaillées et permettent de savoir se comporter dans de nombreuses situations et de pouvoir s'adapter sans difficulté.

²⁶ Mégrier, Dominique. *100 jeux de théâtre à l'école maternelle 3-6 ans*. Expression théâtrale. <https://www.editions-retz.com/theatre/100-jeux-de-theatre-a-l-ecole-maternelle-3-6-ans-9782725639482.html>.

L'école est un environnement dans lequel les enfants vont apprendre à découvrir le monde, des nouveaux camarades et vont apprendre les différentes règles qui régissent notre société : la liberté, l'égalité et la fraternité. Des exercices comme ceux présentés précédemment permettent de développer ces compétences à travers des exercices en groupe. Grâce à cela, les élèves vont apprendre à découvrir leurs camarades d'une manière différente, ils vont apprendre à ne pas avoir peur du regard de leurs pairs, du ridicule, et vont commencer petit à petit à lâcher prise. Si les enfants se rendent petit à petit compte que l'environnement dans lequel ils se trouvent est sein et sans jugement, ils vont pouvoir développer de nombreuses compétences qui sont à travailler à l'école.

L'école étant comme une mini société, les élèves se retrouvent grâce à ses jeux de groupe, à apprendre à se comporter correctement et dans le respect avec leurs camarades de classe.

Le jeu et l'enfant

Dans l'éducation actuelle, le « jeu » commence à avoir une place importante dans l'éducation des enfants. *Le jeu c'est le travail de l'enfant, c'est son métier, c'est sa vie.* (P.KERGOMARD)

- Le jeu est tout d'abord un besoin puisqu'il contribue au développement physique de l'enfant, à la connaissance qu'il va développer sur ses propres possibilités physiques et de son schéma corporel. Dès le plus jeune âge, l'enfant va découvrir le monde qui l'entoure par le jeu et grâce à sa curiosité. Il va se rendre compte que s'il fait une action qui n'est pas correcte il va par exemple se faire mal et ne recommencera plus. L'enfant découvre son environnement par lui-même, par son corps et cela est nécessaire pour son développement.

- Le jeu est ensuite un moyen d'expression qui favorise le développement intellectuel

et culturel ainsi que la mise en place de structures mentales.

- Dominique MEGRIER nous dit que le jeu est un plaisir qui facilite le développement social de l'enfant, « ses relations interindividuelles, la sociabilité et l'échange, la disparition de l'égoïsme ».

- Le jeu permet de développer ensuite la motivation des élèves, cette motivation permet « son développement affectif, la formation et l'affirmation de soi (la connaissance de sa propre sensibilité et celle des autres) ».

Dans l'avant-propos de ce même livre d'exercice un résumé sur les différentes compétences travaillées sur le théâtre à l'école sont très bien expliquées :

« Le jeu théâtral réunissant ces quatre postulats est donc une véritable éducation de l'enfant, car il lui apprend :

1. Par le biais du jeu comme besoin

- L'espace et les espaces : notre espace quotidien et ceux qui s'inscrivent hors de notre quotidien.
- La connaissance de son propre corps en faisant qu'il devienne l'instrument par lequel passera toute créativité.

2. Par le biais du jeu comme moyen d'expression

- A travailler son imaginaire. Antoine Vitez disait : « Le théâtre ne parle pas d'ici et maintenant mais d'ailleurs, d'autrefois. »

Travaillons ensemble cet « ailleurs-autrefois ».

- A écouter, accepter de « faire le vide » en soi et autour de soi, apprendre à être attentif pour une écoute de soi et des autres.
- La rigueur, car nous bannissons ces idées préconçues au sujet de l'art ne voyant le jour que dans la douleur ou la fantaisie.

- A exprimer son ressenti et à développer sa sensibilité.

Accepter d'avoir des émotions et de les partager.

3. Par le biais du jeu comme plaisir

- Le collectif. Accepter que dans le groupe chaque individu puisse s'exprimer tel qu'il est en laissant les autres s'exprimer tels qu'ils sont et, à partir de là, rechercher la mise en œuvre d'une expression commune.
- L'échange. Donner et recevoir comme des actes de joie et d'amour.

4. Par le biais du jeu comme motivation

- L'humilité. Tous sont égaux devant le fait théâtral, car au théâtre il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
- Se risquer. Car le théâtre n'est pas une pédagogie du modèle, mais un travail de création qui s'inscrit dans la proposition concrète et le risque. »²⁷

Il est intéressant de vous partager cet extrait qui a été ici comme une révélation pour moi. Ce passage résume ici et justifie tous mes questionnements et montre bien que le théâtre peut avoir un impact dans le développement de l'enfant. En plus de cela, toutes les compétences qui y sont ici travaillées, sont à travailler pendant le primaire à l'école. Mêler le jeu et l'apprentissage permet de développer la motivation des élèves, en passant par le développement de l'estime de soi, du sentiment d'auto-efficacité (je suis capable de réagir face à de nombreuses situations), par la gestion des émotions. Ce livre permet aux enseignants d'avoir de nombreux exercices théâtraux que nous pouvons faire en classe, sans avoir besoin d'énormément de matériel.

²⁷ Mégrier, Dominique. *100 jeux de théâtre à l'école maternelle 3-6 ans*. Expression théâtrale. <https://www.editions-retz.com/theatre/100-jeux-de-theatre-a-l-ecole-maternelle-3-6-ans-9782725639482.html>.

III. Partie Méthodologie / Recueil de Données

La méthodologie

Pour répondre à ma problématique : En quoi l'initiation théâtrale à l'école favorise-t-elle la motivation des élèves en classe ? J'ai dans un premier temps pensé à un thème large, me permettant en deuxième année de Master de pouvoir être sûre de pouvoir tester mes suppositions. Je suis en effet partie avec l'idée qu'un projet de classe avec des exercices d'initiation théâtrale pouvait permettre aux élèves, de n'importe quel cycle et de n'importe quel âge de développer leur motivation en classe. Je me suis retrouvée alternante dans une classe de toute petite section maternelle, ce qui m'a alors demandé de trouver un outil, un exercice théâtrale que je pouvais faire avec les petits mais également dans mes stages dans d'autres cycles (cycle 2 et 3).

Dans mon parcours personnel, j'ai commencé dès l'âge de 3 ans à faire du théâtre à raison d'une heure et demie par semaine. Ma professeure nous faisait faire des exercices d'expression corporelle, qui nous permettaient de développer de nombreuses compétences, essentielles au développement de notre estime de soi, de notre sentiment d'efficacité personnelle et notre bien-être avec les pairs, l'espace et notre propre corps.

En effet, me retrouvant toute l'année avec des TPS/PS (19 élèves) , il me semblait des plus intéressant de voir si ces exercices étaient possibles. J'ai pu alors pendant une période complète faire avec eux en salle de motricité, 4 séances sur un jeu d'expression corporelle – initiation théâtrale. J'ai pu, en plus de cela découvrir l'évolution des enfants, les voir petit à petit réussir à lâcher prise, à apprendre à gérer leur espace, leur corps, ainsi que la sensibilité de leurs camarades. Je pourrai ensuite faire un graphique afin de voir

l'évolution des enfants au fil des séances, bien plus précis, avec le recueil de donnée que j'ai pu remplir avec mes collègues, afin de voir si cela a été bénéfique. Si au fur et à mesure les élèves ont réussi à lâcher prise.

Expression Corporelle – Justin le petit Lapin, se déplacer dans l'espace au rythme de la musique													
7 novembre 2022													
		De 0 à 2 min			De 3 à 4 min			De 4 à 6 min			De 6 à 8 min		
Elèves	Age	X	-	OK									
Nesta	3 ans et 4 mois												
Tyhanna	2 ans et 11 mois	1			1			1				2	

Pour mesurer l'estime de soi des maternelles, je vais utiliser « The pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children » de Susan HARTER et Robin PIKE. Je ferai ce test avec mes TPS/PS pendant le deuxième semestre de ma deuxième année de master.

J'ai pu ensuite pendant un stage de deux semaines en classe de CE2 mettre en place une activité d'expression corporelle avec 44 élèves. Je le ferai également lors de mon second stage en cycle 3. Cela me permettra de voir si les exercices d'initiation théâtrale, ici expression corporelle, permettent aux élèves de lâcher prise et de prendre confiance en eux face à leurs camarades de classe.

Au préalable, afin de mesurer leur estime de soi et leur sentiment d'efficacité personnelle, j'ai choisi différents questionnaires que je leur ai fait remplir.

Pour évaluer l'estime de soi des élèves, j'ai découvert le test de l'échelle Rosenberg. Morris ROSENBERG est un professeur et docteur en sociologie des Etats-Unis qui a contribué à la compréhension, ainsi qu'au développement du concept d'estime de soi, plus particulièrement avec une dimension sociale. Celui-ci, en 1965, a créé la « Rosenberg's self-esteem Scale ». Ce qui est intéressant avec ce test, et l'une des raisons pour laquelle j'ai choisi ce test, est qu'il est constitué de 10 questions, ce qui permet de le faire assez

rapidement en classe. J'ai pour ma part utilisé la traduction française de Nathalie CREPIN et Florence DELERUE que j'ai réécrit au propre dans un tableau.

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

Comment comprendre le tableau :

Si le score est inférieur à 25, l'estime de soi est très faible

Si le score est entre 25 et 30, l'estime de soi est faible

Si le score est entre 31 et 34, l'estime de soi est dans la moyenne

Si le score est entre 35 et 39, l'estime de soi est forte

Si le score est supérieur à 39, l'estime de soi est très forte et la personne très affirmée.

À noter que les personnes ayant un score très élevé, et donc une estime de soi forte, ont tendance à être très indulgentes avec elles-mêmes.

Pour évaluer le sentiment d'efficacité personnelle, j'ai également distribuer un test aux élèves qui comportent ici 6 questions. Ce questionnaire a été créé en 2011 par Julien MASSON sous la direction de Fabien FENOUILLET dans sa thèse de doctorat en Sciences de l'éducation s'intitulant : Buts d'accomplissement, Sentiment d'efficacité personnelle et

intérêt : Quels impacts sur les résultats scolaires des élèves d'école primaire ?

Document imprimé pour les élèves :

Prénom :

Date de naissance :

Consigne : Lis chaque affirmation attentivement. Réponds le plus honnêtement possible en entourant à chaque fois le numéro qui correspond le mieux à ce que tu penses.

1=Pas du tout vrai 2 3 4 5 6=Totallement Vrai



1	J'ai des bonnes notes à l'école	1	2	3	4	5	6
2	Le travail à l'école n'est pas très difficile	1	2	3	4	5	6
3	Comme je suis bon(ne) à l'école, je peux résoudre tous les exercices que l'on me pose	1	2	3	4	5	6
4	Lorsque j'ai un problème dans un exercice, je me débrouille toujours pour trouver une solution	1	2	3	4	5	6
5	Même si c'est très difficile, j'essaie plusieurs fois d'y arriver	1	2	3	4	5	6
6	Si l'exercice est très difficile, je cherche un moyen pour réussir quand-même à trouver la solution	1	2	3	4	5	6

Ici, plus le score est élevé, plus le sentiment d'efficacité personnelle est haut et inversement. Pendant le passage de ces différents tests, il est important de laisser les élèves poser des questions et s'exprimer afin de découvrir la manière dont ils se perçoivent.

Pour la gestion émotionnelle, je pense pouvoir évaluer cela sur un passage de poésie, voir comment l'élève se comporte au fur et à mesure, s'il prend confiance en lui devant ses camarades... Ma première hypothèse serait alors, au cours de ces deux semaines, d'essayer de faire passer les élèves en poésie devant leurs camarades. Certains seront peut être capables de passer devant leur camarade ou au contraire. Pendant les deux semaines, mon hypothèse est qu'au fur et à mesure, le fait de voir leurs pairs passer au tableau et ne pas se faire juger leur donnera l'envie de passer au tableau.

Après cela, pour justifier cette hypothèse : le théâtre peut être un moyen pour aider les enfants à développer leur estime d'eux-mêmes, leur sentiment d'efficacité personnelle, ainsi que la gestion des émotions comme le stress, l'anxiété, le trac,... je vais alors devoir mettre en place une ou deux séances d'expression corporelle afin de voir justement si au cours de la séance les élèves vont se sentir de plus en plus à l'aise, lâcher prise devant leurs camarades.

Pour les deux stages de cycle 2 et 3, je vais faire une observation sur 15 minutes afin de voir l'évolution sur la séance, si l'élève « ne participe pas » « imite ses camarades » « invente des gestes/ improvise ».

Je vais ensuite pouvoir faire différents graphiques afin de voir si l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle ont un impact ou non. J'ai pu également obtenir les résultats scolaires de certains élèves pour voir si justement le fait d'avoir de bonnes notes montre que l'élève est capable ou non de faire l'activité facilement.

Observation Expression Corporelle – Marcher dans l'espace, se déplacer au rythme de la musique										
Temps 15 minutes		De 0 à 5 minutes			De 6 à 10 minutes			De 11 à 15 minutes		
Elèves		X	-	OK	X	-	OK	X	-	OK
Lilou			2				3			3
Lily		1			1				2	

Avancées et discussion

Cycle 1 – TPS/PS

Pendant la deuxième période, j'ai mis en place plusieurs séances d'expression corporelle sur « Justin le petit lapin ».

Lors de la séance n°1, les élèves étaient très impressionnés par ce nouvel exercice que je leur demandais. Un exercice plutôt simple au début, se déplacer dans un espace délimité dans l'espace au rythme de la musique : accélérer quand la musique accélère, ralentir

quand elle ralentie et s'arrêter quand elle s'arrête. Au fur et à mesure des séances, j'ajoutais des difficultés, afin que les élèves se déplacent en gérant leur espace : ne pas foncer dans ses camarades, ne pas marcher sur les espaces où il y a des tapis, ne pas suivre ses camarades,...

J'ai décidé, avec l'accord de ma binôme, d'utiliser « Justin le petit lapin » pour introduire l'expression corporelle puisqu'il s'agit d'un audio dans lequel un langage connu de tous les enfants est employé. Avec des petits enfants, ici de 2-3 ans, il faut utiliser des situations connues pour qu'ils puissent les mimer. Nous mélangeons ici l'imaginaire et la réalité, puisque les enfants vont faire semblant d'être des petits lapins, dans un environnement imaginaire qu'ils imaginent dans leur tête. Au fur et à mesure des séances, les élèves étaient de plus en plus à l'aise et on fait très rapidement les gestes, le poids du regard des autres ne faisant pas encore effet sur eux.

Cycle 2 – CE2

J'ai pu au cours de mon stage de deux semaines faire une séance d'expression corporelle avec deux classes de CE2. L'évolution de la séance a été très intéressante. Au début, comme avec les TPS/PS, les élèves devaient se déplacer dans l'espace au rythme de la musique. Avec l'une de mes collègues, nous avons pu entendre de nombreux commentaires tels que « je veux pas le faire » « c'est ridicule », ou même des enfants qui se mettaient à courir partout dans la salle de sport pour fuir l'exercice. Il y a en effet plusieurs élèves, notamment des garçons qui essayaient de se faire remarquer par honte de faire l'exercice. Ils ne se sentaient pas à l'aise de faire l'exercice. Afin de rendre le jeu plus agréable, nous avons décidé de séparer le groupe en deux, les deux classes séparées pour que la gestion de groupe soit plus agréable. Au fur et à mesure, dans les deux groupes, les élèves se sont prêtés au jeu, se mettant même à danser pour certains. Nous avons fait l'exercice du jeu du miroir par pair, un élève face à un autre, qui se déplace et fait des mouvements au rythme de la musique. Au début nous pouvions entendre des petits rires gênés, et au fur à mesure tous les enfants se sont libérés et se sont permis de faire l'exercice. Des garçons que je voyais en classe, qui

étaient plutôt discrets, se sont libérés pendant cette unique séance. C'était un moment intense où les enfants ont appris à se connaître d'une manière différente, à passer au-dessus de leurs premiers préjugés sur le jeu d'expression corporelle.

En rentrant, nous avons fait un debrief avec les enfants, ils avaient envie de m'en parler. « J'ai adoré cet exercice Madame », « Est-ce que l'on pourra le refaire avec notre maîtresse », « nous le referons la semaine prochaine ? ». Ces commentaires montrent ici l'envie des enfants de reproduire ce genre d'exercices.

Nous avons ensuite parlé de leur ressenti. Lily m'a dit que ce n'avait pas été un exercice facile pour elle. Au début elle avait peur du regard des autres et elle n'a pas réussi à s'en détacher. Elle a cependant aimé l'activité, voyant qu'avec de la pratique elle allait oser le faire plus facilement.

D'autres élèves m'ont également dit qu'ils étaient inquiets au début de faire cet exercice mais qu'en voyant certains de leurs camarades être à l'aise, ils ont réussi à être heureux de faire cet exercice inhabituel.

Certains enfants m'ont dit « Madame, j'avais l'impression de me retrouver en maternelle, ça fait du bien ». Que des mots qui me montrent les bienfaits de ces exercices.

Avec les CE2, a été marquant la comparaison entre le début de séance où la majorité des élèves étaient retissant à l'idée de devoir se mettre à nu quelque part devant leur camarade et la fin où tous les enfants se sont prêtés au jeu, a rendu ce moment magique.

IV – Analyse des données

Analyses descriptives

Afin de pouvoir analyser toutes les données que j'ai pu récupérer tout au long de cette année, j'ai tout d'abord utilisé le logiciel de statistiques IBM SPSS Statistics Version 26. Ce logiciel m'a permis de rentrer toutes mes données très facilement et m'a permis également d'avoir une vision plus globale sur toutes les informations que j'ai pu obtenir. Ensuite, suite à un rendez-vous avec Monsieur Déro, celui-ci m'a fait découvrir un nouveau logiciel, Jamovi. J'ai donc pu télécharger la version 2.3.26.0 qui m'a permis de faire des analyses claires de toutes mes données.

Voici ci-dessous une partie des données que j'ai pu récolter pendant cette année :

Type/ Mesure	Nom de la variable	Résumé de tendance centrale	Résumé de dispersion
 Echelle	EDSR_score N=65	Moyenne : 26,81 Médiane : 27	Ecart interquartile : 40-13=27
 Echelle	SEP_SCO N=65	Moyenne : 27,68 Médiane : 29	Ecart interquartile : 36-11=25
 Echelle	EXPR_CORPO_CE2_score N=41	Moyenne : 2,2 Médiane : 2	Ecart interquartile : 3-1 = 2
 Echelle	EXPR_CORPO_moy N=19 (TPSPS)	Moyenne : 2,26 Médiane : 2	Ecart interquartile : 3 – 1 = 2
 Echelle	PSPCSAYC_CompCog N=18	Moyenne : 16,76 Médiane : 17	Ecart interquartile : 24-8=16

 Echelle	PSPCSAYC_CompPhys N=18	Moyenne : 14,74 Médiane : 15	Ecart interquartile : 23-9=14
 Echelle	PSPCSAYC_AccPair N=18	Moyenne : 14,41 Médiane : 14	Ecart interquartile : 23-9=14
 Echelle	PSPCSAYC_AccMat N=18	Moyenne : 13,76 Médiane : 14	Ecart interquartile : 18-9=9

Mon étude comporte 83 sujets (N=83), dont l'âge moyen est de 7 ans et 7 mois (7,62) pour un écart-type de 8ans (8,03). En effet, j'ai pu réaliser mon projet dans tous les cycles de la primaire (cycle1 : TPS/PS, cycle 2 : CE2, cycle 3 : CM1). Les cycles étant différents, je n'ai donc pas pu faire les mêmes tests pour chaque niveau d'enseignement, je préciserai donc à chaque fois combien d'élèves ont participé aux différentes activités et questionnaires. Il y avait 42 garçons et 41 filles au total dans mon étude.

Q	R	S
garçon	42	
filles	41	
filles		
filles		
garçon		

J'ai réussi à faire en sorte de pouvoir mettre en place ma recherche dans les trois différents cycles de l'école primaire. En effet, comme dit précédemment, j'ai eu l'occasion de me retrouver en alternance toute l'année dans une classe de TPS/PS (cycle 1), une classe composée de 19 élèves (N=19), 4 élèves de Toute Petite Section et 15 élèves de Petite Section. La classe est composée de 11 filles et de 8 garçons. L'âge moyen de cette classe est de 3 ans (3,09) pour un écart type de 1 an et 3 mois (1,2).

J'ai pu également mener mon étude avec deux classes de CE2 (cycle 2) pendant mes deux semaines de stage massé. Une classe de 22 élèves (N=22) composée de 11 garçons et 11 filles, dont l'âge moyen est de 8 ans et 7 mois (8,67) pour un écart type de 1 an et 6 mois (1,63). Grâce à une collègue qui a eu son stage massé dans la même école avec des CE2 également, j'ai eu l'occasion de faire passer les deux tests dans sa classe et de faire également la séance d'expression corporelle. Sa classe est composée de 23 élèves (N=23), 10 filles et 13 garçons, dont l'âge moyen est de 8 ans et 6 mois (8,59) pour un écart type de 1 an et 4 mois (1,41).

Pour les CE2, nous aurons un nombre total de 45 élèves pour représenter le cycle 2 (N=45) avec 21 filles et 24 garçons. En ce qui concerne les CE2, j'ai eu l'occasion avec eux de faire les tests sur le Sentiment d'efficacité personnelle et d'estime de soi. Avec ces deux classes j'ai pu mettre en place une activité en salle de sport, d'expression corporelle. Avec ma classe, j'ai pu eu l'occasion de faire un petit débat autour de l'activité afin de leur demander leur avis, leur ressenti.

Au cours d'un autre stage massé, je me suis retrouvée en responsabilité dans une classe de CM1 (cycle 3), dans laquelle j'ai pu également faire passer mes questionnaires. Ce jour-là, la classe n'était pas complète mais je n'ai pas eu l'occasion de trouver d'autres moments pour faire passer les tests aux absents au cours de la semaine. Nous avons donc ici 20 élèves qui ont répondu à mes questionnaires (N=20), dont 8 filles et 12 garçons. L'âge moyen est de 9 ans et 6 mois (9,72) pour un écart type de 1 an et 2 mois (1,15).

Estime de soi des élèves (test de l'échelle Rosenberg)

Nous avons calculé les différents résultats que nous avons pu trouver au sein de ces trois classes. J'ai donc pu en effet faire ce test avec deux classes de CE2 et une classe de CM1. Cette étude comporte alors 65 sujets (N=65) dont l'âge moyen est de 9 ans (8,99) pour un écart type de 2 ans et 3 mois.

Nous avons pu grâce aux différents logiciels obtenir plus précisément les résultats de ce test afin de pouvoir voir si l'estime de soi des élèves était très faible, faible, moyenne, forte ou très forte, grâce aux consignes données afin de pouvoir calculer et interpréter les résultats obtenus.

Fréquences de EDSR_EDS

EDSR_EDS	NIVEAU_SCOLAIRE_FR	Quantités	% du Total	% cumulés
1 - très faible (<25)	2 - PS	0	0.0 %	0.0 %
	7 - CE2	18	28.1 %	28.1 %
	8 - CM1	10	15.6 %	43.8 %
2 - faible (25-30)	2 - PS	0	0.0 %	43.8 %
	7 - CE2	11	17.2 %	60.9 %
	8 - CM1	6	9.4 %	70.3 %
3 - moyenne (31-34)	2 - PS	0	0.0 %	70.3 %
	7 - CE2	11	17.2 %	87.5 %
	8 - CM1	3	4.7 %	92.2 %
4 - forte (35-39)	2 - PS	0	0.0 %	92.2 %
	7 - CE2	3	4.7 %	96.9 %
	8 - CM1	1	1.6 %	98.4 %
5 - très forte (>40)	2 - PS	0	0.0 %	98.4 %
	7 - CE2	1	1.6 %	100.0 %
	8 - CM1	0	0.0 %	100.0 %

Pour analyser les scores :

« Comment comprendre le tableau :

Si le score est inférieur à 25, l'estime de soi est très faible

Si le score est entre 25 et 30, l'estime de soi est faible

Si le score est entre 31 et 34, l'estime de soi est dans la moyenne

Si le score est entre 35 et 39, l'estime de soi est forte

Si le score est supérieur à 39, l'estime de soi est très forte et la personne très affirmée.
À noter que les personnes ayant un score très élevé, et donc une estime de soi forte, ont tendance à être très indulgentes avec elles-mêmes. »

Nous avons donc calculé les résultats trouvés au test de Rosenberg sur l'estime de soi. La moyenne de cette étude se situe à 26,81, donc nous pouvons voir que le score se situe entre 25 et 30, et que la moyenne de l'estime de soi des élèves en cycle 2 et en cycle 3 est faible. L'écart type est de 27 avec un minimum de 13 et un maximum de 40.

Le sentiment d'efficacité personnelle (par Julien MASSON)

Nous avons calculé les différents résultats que nous avons pu trouver au sein de ces trois classes. J'ai donc pu en effet faire ce test avec deux classes de CE2 et une classe de CM1. Cette étude comporte alors 65 sujets (N=65) dont l'âge moyen est de 9 ans (8,99) pour un écart type de 2 ans et 3 mois.

Comment comprendre le tableau :

Si le score est inférieur à 16, le sentiment d'efficacité personnelle est très faible

Si le score est entre 17 et 20, le sentiment d'efficacité personnelle est faible

Si le score est entre 21 et 26, le sentiment d'efficacité personnelle est dans la moyenne

Si le score est entre 27 et 33, le sentiment d'efficacité personnelle est forte

Si le score est supérieur à 34, le sentiment d'efficacité personnelle est très fort.

Nous avons donc calculé les résultats trouvés au test de Masson sur le sentiment d'efficacité personnelle. La moyenne de cette étude se situe à 27,68, donc nous pouvons voir que le score se situe entre 27 et 33, et que la moyenne du sentiment d'efficacité personnelle des élèves en cycle 2 et en cycle 3 est fort. L'écart type est de 25 avec un minimum de 11 et un maximum de 36. Nous pouvons voir en effet un très grand écart entre les élèves qui n'est vraiment pas négligeable.

Expression Corporelle (CE2)

Nous avons calculé les différents résultats que nous avons pu trouver au sein de ces deux classes de CE2. J'ai donc pu en effet faire cette séance d'expression corporelle avec les deux classes en même temps. Cette étude comporte alors 41 sujets (N=41) dont l'âge moyen est de 8 ans et 7 mois (8,62) pour un écart type de 1 ans et 10 mois (1,86).

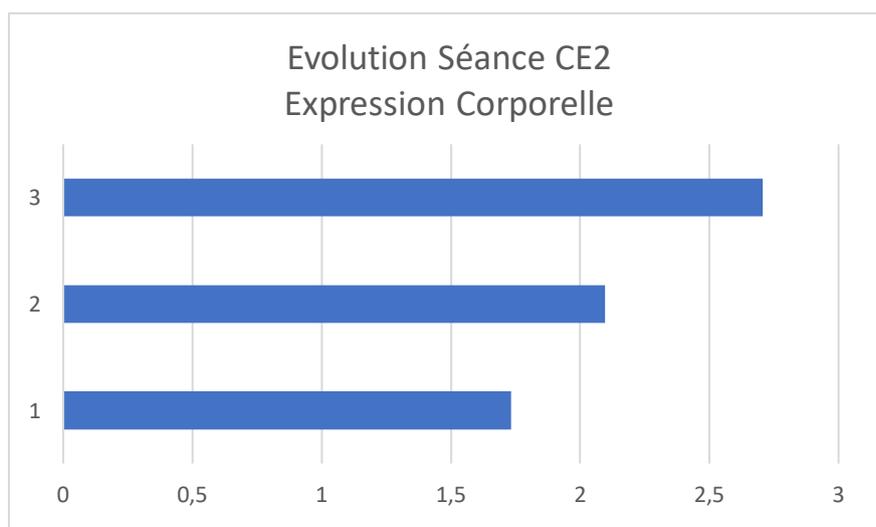
Afin de pouvoir analyser cette séance d'expression corporelle, j'ai donc créé un tableau que j'ai adapté afin que le tableau se rapproche de celui que j'ai pu faire avec les maternelle, afin d'avoir un outil similaire. Les différentes cases correspondent donc à :

1 – ne participe pas

2 – imite ses pairs

3 – est acteur de ses mouvements, improvise et créé

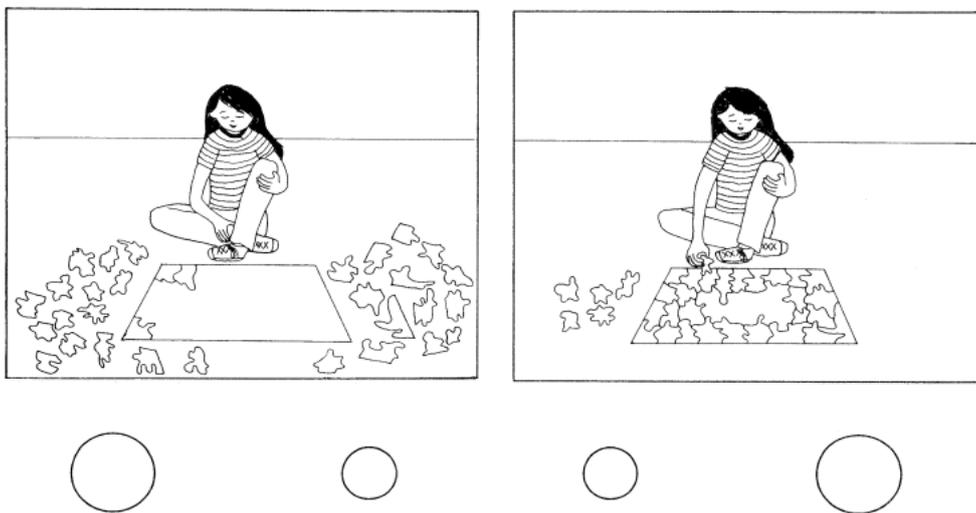
Nous avons donc calculé les résultats trouvés au test de Rosenberg sur l'estime de soi. La moyenne de cette étude se situe à 2,2 , donc nous pouvons voir que le score se situe dans la zone « l'élève imite ses pairs ». L'écart type est de 2 également avec un minimum de 1 et un maximum de 3.



Dans ce graphique, l'axe des ordonnées représentent les trois différents temps mesurés pendant le temps d'observation. Nous pouvons donc voir ici sur ce graphique que tout au long de cette séance, la moyenne montre que plus la séance se déroulait, plus les élèves étaient à l'aise et se sont complètement impliqués dans l'activité proposée.

Estime de Soi – Maternelle (de Susan HARTER et Robin PIKE) - PSPCSAYC

Afin de mesurer l'estime de soi de mes élèves en maternelle, j'ai pu découvrir un test qui se nomme « *The Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children* ». Ce test contient de nombreuses questions mises sous forme d'images/ de dessins afin de répondre à 4 dimensions différentes : l'aspect cognitif, les compétences physiques, les actions avec les pairs et la relation maternelle des élèves.



J'ai eu l'occasion de faire ce test dans ma classe de TPS/PS, classe dans laquelle je suis toute l'année en alternance. Cette étude comporte uniquement 18 sujets (N=18), un élève

ayant été absent ce jour-là. L'âge moyen de la classe est de 3 ans (3,09) pour un écart type de 1 an et 3 mois (1,2). J'ai donc analysé les différents résultats que j'ai pu obtenir, et je vais alors vous présenter les différents résultats des 4 dimensions de ce test.

Nous avons calculé les 4 dimensions de l'estime de soi du test de Harter et Pike sur ces 18 sujets :

- La moyenne de la dimension « cognitive » (PSPCAYC_CompCog) est de 16,76 pour un écart-type de 16. Le minimum est de 8 pour un maximum de 24 .
- La moyenne de la dimension « physique » (PSPCAYC_CompPhys) est de 14,94 pour un écart-type de 14. Le minimum est de 9 pour un maximum de 23 .
- La moyenne de la dimension « sociale » (PSPCAYC_AccPair) est de 14,41 pour un écart-type de 14. Le minimum est de 9 pour un maximum de 23 .
- La moyenne de la dimension « maternelle » (PSPCAYC_AccMat) est de 13,76 pour un écart-type de 8. Le minimum est de 9 pour un maximum de 18 .

Expression Corporelle TPSPS (Justin le petit lapin)

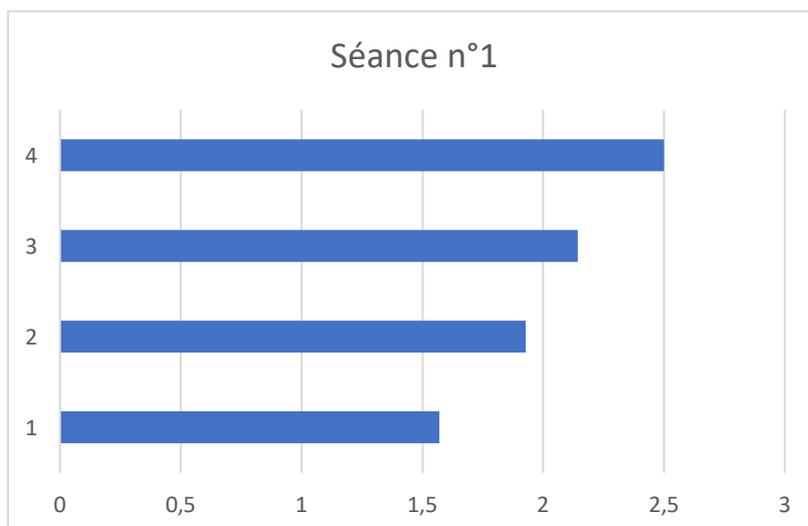
Avec cette même classe, j'ai pu tout au long d'une période, faire une séquence sur l'expression corporelle avec mes élèves et ainsi les voir évoluer et prendre confiance en leurs différentes capacités. Comme pour l'expression corporelle faite en CE2, j'ai utilisé le même tableau avec les items :

- 1 – ne participe pas
- 2 – imite ses pairs
- 3 – est acteur de ses mouvements, improvise et créé

La moyenne de ses 4 séances d'expression corporelle est de 2,26 avec un écart type de 2. Le minimum étant de 1 et le maximum de 3.

Afin de voir un petit peu plus le détail des séances que j'ai pu mettre en place avec mes élèves, il m'a semblé intéressant de faire la moyenne de chaque temps des séances pour en voir l'évolution. (tableau Excel)

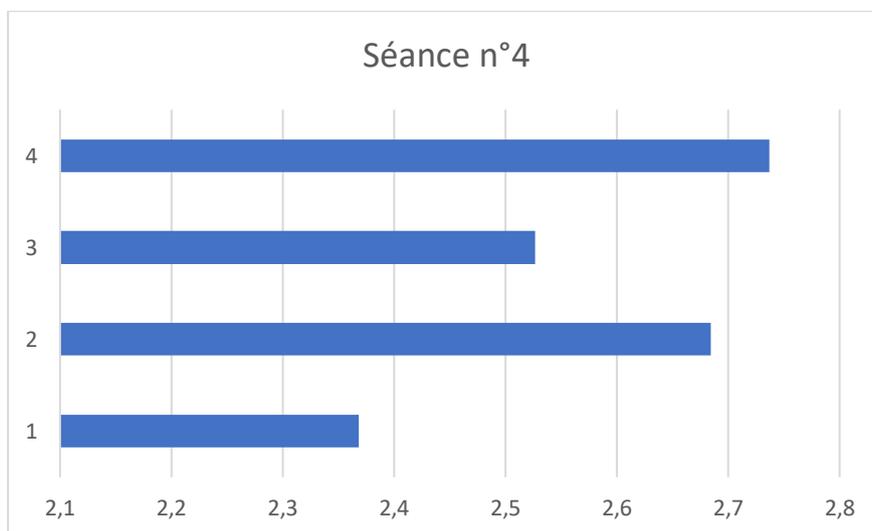
AE	AF	AG	AH	AI
séance 1	1	1	1	2
	1	2	2	3
	2	2	2	2
	1	1	2	2
	1	2	2	3
	3	3	3	3
	3	3	3	3
	1	2	2	3
	1	1	1	2
	1	1	2	2
	1	2	3	2
	3	3	3	3
	2	3	3	3
	1	1	1	2
	moyenne	moyenne	moyenne	moyenne
	1,57142857	1,92857143	2,14285714	2,5



Nous pouvons voir sur ce tableau Excel, ainsi que sur le graphique ci-dessus, qu'au cours des quatre séances proposées, les élèves n'ont fait que progresser. Nous pouvons en effet voir que plus le nombre de séance se multiplie, plus les élèves deviennent acteurs de leurs mouvements et se lancent complètement dans l'activité. Nous pouvons voir qu'ils prennent confiance en eux, en leurs capacités. Avec une moyenne de 2,5 à la dernière séance d'expression corporelle, l'objectif étant que les élèves soient à 3 (participe à l'activité, improvise et créé des gestes), tous les élèves commencent à se prêter au jeu.

Graphique évolution des différents temps de la séance n°1

Nous pouvons voir sur ce graphique, qu'au cours de la séance n°1, les enfants au début ne participaient pas forcément, en tant qu'enseignante j'ai donc eu le rôle de modèle, de les accompagner afin de les aider à se lancer dans l'activité afin de bien comprendre ce nouvel exercice. Cependant, plus la séance se déroulait, plus les élèves se prêtaient au jeu. C'était vraiment une situation très intéressante de les observer en train de se questionner au début et d'ensuite, en regardant leurs camarades plus à l'aise, de commencer à les imiter.



Graphique évolution des différents temps de la séance n°4

Nous pouvons voir une nette amélioration entre la séance n°1 et la séance n°4, les élèves participent tous et créent de nouveaux mouvements, improvisent et sont à l'aise. Au début de séance, il y a toujours un petit temps d'adaptation. L'étape 3, est un moment dans lequel les informations sont beaucoup plus abstraites, il faut que les élèves courent pour aller se cacher. Ils ont tendance à ne pas se rendre compte qu'ils sont concernés à ce moment-là et qu'ils doivent faire semblant d'avoir peur.

Audio Justin le Petit Lapin

« Narrateur: Tous les matins, la forêt s'éveille et les lapins sortent de leur terrier.

Justin: C'est moi Justin le petit lapin.

Excusez-moi je me réveille.

Je m'étire.

C'est bon de s'étirer.

Un peu de toilette : les oreilles, les yeux, le bout du nez, les pattes, le ventre, le dos, sans oublier mon petit bout de queue.

Mmmh ça sent bon! voici du thym, je vais me régaler, du serpolet, c'est encore meilleur.

Maintenant, un peu de promenade.

Assez joué.

Je vais agrandir mon terrier.

Je creuse avec les pattes de devant.

Maintenant, je pousse la terre avec mes pattes de derrière, devant, derrière. Ooh c'est fatiguant.

Un peu de repos.

Chien: wouf

Justin: Qu'est-ce que c'est ? Je vais voir dehors ! Un chien ! Vite je rentre !

Olala j'ai peur!

Qu'est-ce que j'ai peur!

Je tremble, je tremble.

Chasseur: Toby, viens ici !

Justin: Il est parti.

Waiiii c'est l'heure de la boum.

Salut les amis ! »

Test d'hypothèses

Tout au long de ma recherche pendant ces deux années de travail, j'ai pu faire de nombreuses hypothèses sur ce qui pourraient marcher ou non. Grâce aux différents logiciels présentés précédemment, nous allons pouvoir les vérifier. Le risque maximal d'erreur d'interprétation sera de 5%, pourcentage qui est préconisé en sciences humaines et sociales ($p < .05$ c'est-à-dire $p < 0,050$).

Hypothèses initiales

Hypothèse n°1 : Le premier questionnement que je me suis posée était le lien que pouvait avoir le sentiment d'efficacité personnelle et l'estime de soi. Pour moi, le fait de travailler ces deux concepts tout le long de l'année avec la classe, permettrait d'augmenter la motivation des élèves, en améliorant le climat de classe par des activités théâtrales.

Grâce aux données que j'ai pu récolter en faisant mon test d'estime de soi (de ROSENBERG) et celui du sentiment d'efficacité personnelle (de MASSON), j'ai pu les analyser sur le logiciel Jamovi.

Ayant pour la majorité de mes données des valeurs quantitatives, j'ai donc utilisé le test qui était conseillé, la corrélation de Pearson.

Corrélation		EDSR_score	SEP_SCO
EDSR_score	r de Pearson	—	
	valeur p	—	
SEP_SCO	r de Pearson	0.435 ***	—
	valeur p	< .001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Pour cette corrélation r de Pearson, nous pouvons remarquer une relation significative de force modérée entre le score de l'estime de soi (EDSR_score) et le score du test du sentiment d'efficacité personnelle (SEP_SCO) ($r_{BP} = .435$; $N=65$; $P = < .001$).

Nous pouvons donc voir ici que plus un élève a une estime de soi qui est élevée, plus le sentiment d'efficacité personnelle l'est également, et inversement.

Hypothèse n°2 : Une autre hypothèse qui était à prouver concernait les séances d'expression corporelle. Il m'a paru intéressant de vérifier si selon l'âge des enfants, il était plus facile pour eux de se lancer dans l'activité proposée.

Corrélation

		EXPR_CORPO_moy	AGE_DE_PASSATION
EXPR_CORPO_moy	r de Pearson	—	
	valeur p	—	
AGE_DE_PASSATION	r de Pearson	0.703	***
	valeur p	< .001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Nous pouvons voir ici, que pour les maternelles en tout cas, l'âge joue un rôle important par rapport à l'engagement dans l'activité. En effet, les enfants les plus âgés de la classe menaient l'activité et servaient de modèles à leurs camarades plus réservés. Nous pouvons remarquer une relation significative entre la moyenne d'expression corporelle des TPSPS (EXPR_CORPO_moy) et l'âge de passation de l'épreuve (AGE_DE_PASSATION) : (rBP = .703 ; N = 19 ; p < .001).

En ce qui concerne les TPSPS nous pouvons voir que plus l'élève est âgé plus il se lance vite dans l'activité, il improvise des gestes facilement, il comprend les attendus de l'activité.

Nous pouvons également voir plus en détail les différentes séances d'expression corporelle :

Corrélation partielle

Corrélation

		AGE_DE_PASSATION	EXPR_CORPO_PS_score1
AGE_DE_PASSATION	r de Pearson	—	
	valeur p	—	
EXPR_CORPO_PS_score1	r de Pearson	0.711 **	—

Corrélation

	AGE_DE_PASSATION	EXPR_CORPO_PS_score1
valeur p	0.004	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Pour la séance n°1, nous pouvons remarquer une relation significative avec l'âge de passation : (rBP = .711 ; N = 15 ; p = 0.004).

Pour la séance n°2, par contre nous n'avons pas eu de relation significative :

Corrélation

		AGE_DE_PASSATION	EXPR_CORPO_PS_score2
AGE_DE_PASSATION	r de Pearson	—	
	valeur p	—	
EXPR_CORPO_PS_score2	r de Pearson	0.299	—
	valeur p	0.300	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Nous pouvons voir ici (rBP = .299 ; N = 15 ; p = 0.300).

La raison de ce grand décalage s'est faite par rapport à l'absence de l'élève n° 59 qui était l'élève qui a donné l'envie aux autres élèves de se mettre dans l'activité pendant la première séance. Cet élève ayant été le *leader*, son absence s'est ressenti et les enfants ont eu plus de mal à se lancer, n'ayant pas leur modèle avec eux. Pendant mon temps d'observation, j'ai pu remarquer cela, et j'ai eu un accompagnement un peu plus présent pendant le début de cette séance.

Pour les deux dernières séances, les Toutes Petites Section ont fait l'activité avec nous. J'avais décidé de ne pas faire cette activité au début avec les TPS, puisque cet exercice étant assez complexe, il m'a semblé plus intéressant de faire découvrir l'activité aux plus grands afin qu'ils puissent guider les plus petits au cours des deux dernières séances.

Corrélation

		AGE_DE_PAS- SATION	EXPR_CORPO_TPSPS_sc ore3	EXPR_CORPO_TPSPS_sc ore4
AGE_DE_PASSATION	r de Pear- son	—		
	va- leur p	—		
EXPR_CORPO_TPSPS_sc ore3	r de Pear- son	0.667 **	—	
	va- leur p	0.002	—	
EXPR_CORPO_TPSPS_sc ore4	r de Pear- son	0.691 **	0.817 ***	—
	va- leur p	0.001	< .001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Nous pouvons voir ici plusieurs relations significatives, celles de l'âge de passation et des séances 3 (EXPR_CORPO_TPSPS-score3) et 4 (EXPR_CORPO_TPSPS-score4) :

- séance n°3 : (rBP = -0.667 ; N=19 ; p = 0.002).

- séance n°4 : (rBP = -0.691 ; N=19 ; p = 0.001).

Nous pouvons découvrir également un lien entre les différents scores des séances d'expression corporelle, nous avons ici l'exemple des séances 3 et 4 :

(rBP = -0.817 ; N=19 ; p <.001).

Nous voyons ici que cette hypothèse se confirme encore, même avec les 4 TPS. Les petits se sont sentis accompagnés pendant les deux séances, et nous pouvons voir une nette évolution, même en deux séances uniquement.

Hypothèse n°3 : Est-ce le cas également pour les élèves de CE2 ? Pour cette étude en tout cas, le résultat n'est pas concluant. Il semblerait qu'en élémentaire l'âge n'influence pas dans l'activité d'expression corporelle.

Corrélation

		AGE_DE_PASSATION	EXPR_CORPO_CE2_score
AGE_DE_PASSATION	r de Pearson	—	
	valeur p	—	
	Rho de Spearman	—	
	valeur p	—	
EXPR_CORPO_CE2_score	r de Pearson	-0.024	—
	valeur p	0.882	—
	Rho de Spearman	0.013	—
	valeur p	0.935	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Avec cette corrélation partielle, nous pouvons remarquer une relation non significative entre l'âge de passation (AGE_DE_PASSATION) et le score de l'activité des CE2 (EXPR_CORPO_CE2_score) : (rBP = -0.024 ; N=45 ; p = 0.882).

Nous pouvons donc supposer qu'il y a un autre facteur que celui de l'âge ici ? L'estime de soi des élèves ? Le sentiment d'efficacité personnel ? Le poids du regard des autres élèves ?

Hypothèse n°4 : L'une des hypothèses les plus importantes de ce mémoire était de voir si nous allions pouvoir trouver un lien entre l'expression corporelle et l'estime de soi et le SEP,

Est-ce-que les exercices d'initiation théâtrale peuvent aider à augmenter l'estime de soi et le SEP afin d'améliorer le climat de classe et ainsi la motivation pour venir en classe.

Corrélation

		EDSR_score	SEP_SCO	EXPR_CORPO_CE2_score
EDSR_score	r de Pearson	—		
	valeur p	—		
SEP_SCO	r de Pearson	0.435 ***	—	
	valeur p	< .001	—	
EXPR_CORPO_CE2_score	r de Pearson	0.275	-0.252	—
	valeur p	0.082	0.112	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Avec la corrélation r de Pearson, nous pouvons voir ici que le score entre l'estime de soi (EDSR_score) et le score d'expression corporelle (EXPR_CORPO_CE2_score) obtenu n'ont pas de relation significative, ni pour le test de MASSON (SEP_SCO) :

- (rBP = 0.275 ; N = 45 ; p = 0.082)
- (rBP = -0.252 ; N = 45 ; p = 0.112)

Ayant eu uniquement la possibilité de ne faire qu'une séance, je pense que je n'ai pas eu assez de données pour donner plus de contenance à cette recherche. En effet, en opposition avec les TPSPS, nous pouvons voir qu'il y a eu une grande amélioration en seulement 4 séances.

En ce qui concerne les maternelles, nous retrouvons les mêmes résultats, le logiciel ne trouve

pas de lien entre le test (PSPCSAYC) , et les activités d'initiation théâtrale.

Corrélation

		PSPCAYC_ CompCog	PSPCAYC _Comp- Phys	PSPCAY C_Acc- Pair	PSPCAYC_ AccMat	EXPR_COR PO_moy	EXPR_CORPO _PS_score1
PSPCAYC_Co mpCog	r de Pe ar- so n va- leu r p	—					
PSPCAYC_Co mpPhys	r de Pe ar- so n va- leu r p	0.230	—				
PSPCAYC_Ac cPair	r de Pe ar- so n va- leu r p	-0.125	-0.155	—			
PSPCAYC_Ac cMat	r de Pe ar- so n va- leu r p	0.048	-0.109	0.409	—		
		0.858	0.687	0.116		—	

Corrélation

		PSPCAYC_ CompCog	PSPCAYC _Comp- Phys	PSPCAY C_Acc- Pair	PSPCAYC_ AccMat	EXPR_COR PO_moy	EXPR_CORPO _PS_score1
EXPR_CORPO _moy	r de Pe ar- so n	-0.115	-0.208	0.281	0.058	—	
	va- leu r p	0.660	0.423	0.274	0.830	—	
EXPR_CORPO _PS_score1	r de Pe ar- so n	-0.036	-0.153	0.589*	0.457	0.943***	—
	va- leu r p	0.907	0.617	0.034	0.117	< .001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Nous pouvons voir ici qu'aucune relation n'est significative. Néanmoins, une seule petite relation peut être intéressante, la relation entre la séance n°1 (EXPR_CORPO_PS_score1) d'expression corporelle et le domaine : action avec les pairs (PSPCAYC_Acc-Pair) du test de Harter et Pike « The Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children ». En effet, cela est plutôt intéressant puisqu'il s'agit de l'un des points les plus importants à travailler dans les activités corporelles. C'est également un point très important du programme en maternelle, le devenir élève, citoyen. Apprendre à vivre avec autrui, écouter les règles, vivre en société :

(rBP = .589 ; N = 15 ; p = < 0.034).

Hypothèses a posteriori

De nombreuses nouvelles hypothèses me sont donc venues suite à toutes ces analyses et ces découvertes. Si l'âge de passation des élèves en cycle 2 n'est pas le facteur qui freine les élèves à se lancer dans une nouvelle activité, ne serait-ce pas dû à un manque de confiance en soi ? au regard des autres élèves ? à la peur du ridicule ? Toutes ces questions sont à analyser. Parce que si cela se passe dans une activité où le corps est utilisé, peut-être que nous pouvons retrouver la même chose avec les élèves en classe ? Cela peut se ressentir sur les notes ? Nous pouvons également nous poser la question de : Est-ce que les garçon ont une estime de soi plus élevé que les filles, avec mon tuteur mémoire, Monsieur DERO, nous avons pu découvrir qu'en effet, c'était le cas mais je n'ai pas réussi à refaire le tableau sur JAMOVI, je dois encore apprendre à utiliser ce logiciel.

Au cours de mes futures années d'enseignement, j'aimerais découvrir si en montant un projet sur toute l'année avec mes élèves et refaire ce projet sur plusieurs années, je peux réussir à démontrer que les différents exercices d'initiation théâtrale peuvent avoir des bienfaits prouvés sur l'estime de soi, la motivation et le climat de classe (expression corporelle, improvisation, théâtre, spectacle,...).

Pendant cette étude il m'a manqué de temps pour pouvoir faire des petites séances plusieurs fois dans la semaine afin que l'évolution se voit avec la création d'une habitude de ces activités. Dans ce mémoire j'ai uniquement pu voir la découverte de ce nouvel exercice et je n'ai pas pu voir les bienfaits se développer. J'aimerais donc continuer à travailler autour de cette étude, cet exercice m'ayant énormément plus et m'ayant permis de découvrir énormément de choses sur les enfants. J'aimerais en plus de cela faire une formation afin de découvrir plus en formation ces logiciels de recherche afin de savoir les utiliser à bon escient, afin de pouvoir les utiliser tout au long de ma carrière afin d'approfondir mes recherches et mes futurs questionnements, afin d'adapter du mieux possibles mon enseignement aux élèves.

V – Discussion

Discussion sur les données et l'étude

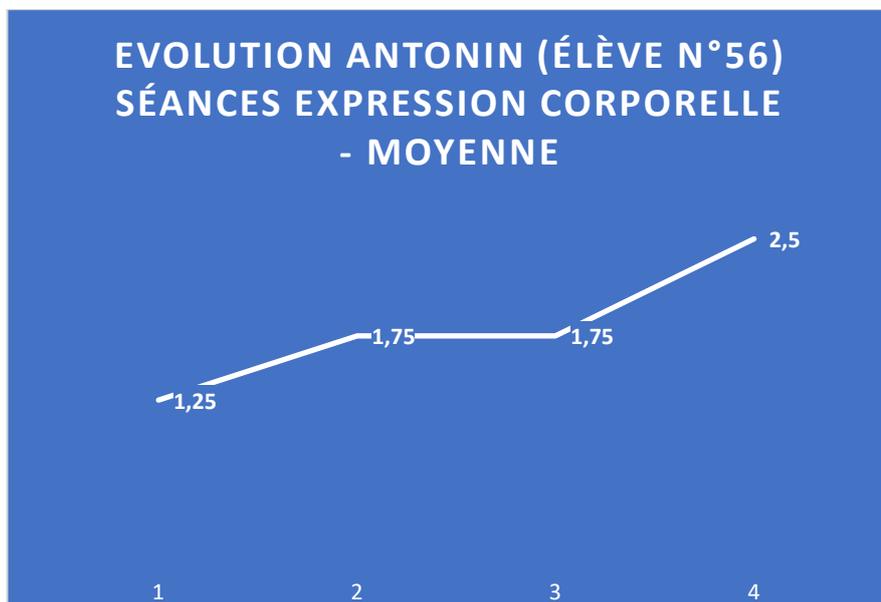
Toutes les données que j'ai récupérées m'ont permises d'apprendre énormément de choses, sur les enfants, ce qu'ils ressentent et comment je peux adapter ma façon d'enseigner.

Hypothèse n°1 : A propos des concept d'estime de soi et de sentiment d'efficacité personnelle, mes données récoltées me permettent de valider cette hypothèse. Par rapport à mon vécu, si j'avais eu un sentiment d'efficacité personnelle et une estime de moi plus grande, me retrouver avec autrui n'aurait pas été aussi difficile. En effet, je pense que les deux ne sont pas dissociables, ou tout du moins ils me semblent être complémentaires. Si les enfants se retrouvent à vivre énormément d'expériences, ils auront plus de compétences qu'un enfant qui n'a pas vécu toutes ces situations. Nous pouvons retrouver ce phénomène en maternelle, si les élèves n'ont pas été stimulés par des éléments extérieurs, cela prendra alors plus de temps de rentrer dans les apprentissages. Les exercices d'initiation théâtrale permettent cela, de créer des situations de toutes sortes (situations concrètes/ de la vie de tous les jours / imaginaire). En ayant appris et pu expérimenter de nombreuses situations cela développera sûrement leur estime d'eux-mêmes.

Hypothèse n°2 : Plus l'enfant est âgé plus il participe à l'exercice d'expression corporelle.

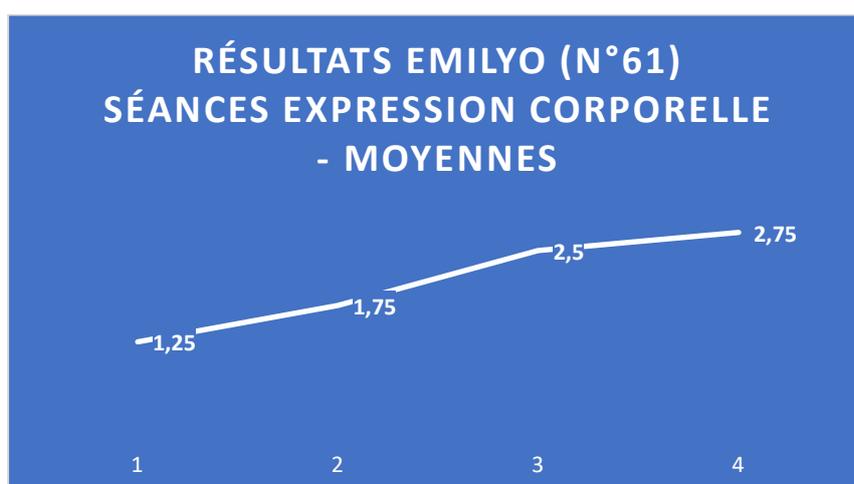
En maternelle, en Toute Petite/ Petite section, nous avons pu voir qu'en effet les enfants les plus âgés s'étaient lancés dans l'exercice plus rapidement que les plus jeunes. L'exercice étant un exercice d'improvisation sur un audio, et n'est donc en effet, pas un exercice facile. Bien évidemment, tout le vocabulaire utilisé pendant cet audio de « Justin le petit lapin ». Il est en effet plus simple pour les plus grand de se lancer dans l'activité.

Tout au long de la période, j'ai pu voir les enfants évoluer grandement :



Nous pouvons voir ici l'évolution de la participation de l'élève n°56 qui au début restait stoïque et qui au fur et à mesure s'est prêté au jeu. Pour la petite anecdote, cet élève ne parlait pas beaucoup, uniquement des « Papa, Maman » et à partir de ce moment-là il a commencé à être plus à l'aise dans la classe, avec ses camarades également.

Nous pouvons ici trouver un autre exemple, où nous pouvons voir également une belle évolution au cours des séances.



Cependant, nous avons vu que pour les plus grands (cycle 2) , l'âge n'est donc plus responsable.

En effet, plus nous grandissons, plus le poids du regard des autres enfants/adultes nous pèsent sur les épaules. J'ai eu en effet l'occasion d'organiser une petite discussion autour de l'activité qui venait tout juste d'être faite. Plusieurs enfants n'osaient pas puisqu'ils avaient peur du ridicule « je ne comprends pas » (jeune enfant avec un TSA), cet enfant après un long temps d'observation s'est lancé et a aimé l'activité. « C'est un exercice difficile, je n'ai pas réussi à me détacher du regard des autres élèves », « j'ai eu peur de me retrouver ridicule face aux autres ». Mais les discours ont changé à la fin de la séance : « au début j'avais peur puis je me suis rendue compte que personne ne me jugé », « j'ai eu l'impression de me retrouver un instant en maternelle ça fait du bien », « on recommence la semaine prochaine », « on va le refaire avec Madame ? » « oh non c'est déjà fini » « au début on était gêné puis on s'est détendu et on a appris beaucoup l'un de l'autre ». Toutes ces réflexions m'ont permises de me rendre compte de l'impact positive que pouvait avoir cette activité. Au début de la séance, j'ai eu l'impression au début que cela ne fonctionnait pas puisque les élèves n'étaient pas très réceptifs à l'activité. Mais ma collègue et moi avons été surprises de voir l'évolution entre le début et la fin des élèves. Nous nous sommes retrouvées dans un moment intense, dans lequel nous avons pu voir les élèves lâcher prise, se libérer du regard des autres élèves. Tous les élèves se sont lancés dans l'activité, sans aucune exception. Le rôle de l'enseignant ici, dans cet exercice qui n'est pas simple, est d'être profondément bienveillant, sans jugement. Chacun des élèves improvisaient à sa manière, lâcher prise, avec chacun une manière propre de le faire. Les rires gênés, les mouvements restreints se sont transformés en gestes fluides, un lâcher-prise total, et le résultat obtenue a été au-delà de mes attentes.

Ayant utilisé deux tests différents pour l'estime de soi (au début je me suis trompée, j'ai utilisé un test qui n'était pas adapté à l'âge de mes enfants, le test de Schwarzer et Jérusalem) et j'ai donc dû réaliser un nouveau test (celui de MASSON) avec les mêmes élèves,

les 22 élèves de CE2. Je voulais donc voir si les deux tests mènent quand même à des résultats similaires, ou si au contraire ils ne sont pas du tout équivalents.

Corrélation		SEP_SCO	SEP_SJ
SEP_SCO	r de Pearson	—	—
	valeur p	—	—
SEP_SJ	r de Pearson	0.762 ***	—
	valeur p	< .001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Avec cette corrélation r de Pearson, nous pouvons voir une relation significative entre le test de MASSON (SEP_SCO) et le test de Schwarzer et Jérusalem (SEP_SJ) : (rBP = .762 ; N = 22 ; p = < .001). Nous pouvons voir ici que dans les deux cas, les élèves qui ont le SEP élevé dans le test de MASSON l'ont également dans l'autre questionnaire.

Hypothèse n°4 : Pour le moment je n'ai pas réussi à démontrer le lien que pouvait avoir l'évolution du SEP et de l'EDS avec les exercices d'initiation théâtrale. En effet, je pense que le fait de n'avoir pu mettre en place une seule séance avec les élèves de cycle 2, aucune en cycle 3, ne pouvant pas faire la séance avec eux, cela ne m'a pas permis d'avoir assez de données pour justifier ce point. L'expression corporelle est uniquement le premier type d'exercice proposé dans une initiation au théâtre, et le fait de pouvoir avoir ma classe à temps plein me permettra alors de mettre en place chaque semaine des exercices d'expression corporelle, d'improvisation, apprentissage d'une pièce de théâtre pour un spectacle de fin d'année, d'utiliser le théâtre afin de faire comprendre des situations en rapport avec l'EMC et le devenir citoyen, le rapport aux autres. Je pense en effet que si j'arrive à faire ce projet sur toute une année, en cycle 2 ou cycle 3, cela me permettra d'obtenir des résultats sûrement plus pertinents. J'aimerais dans tous les cas continuer mes recherches à posteriori afin de

pouvoir répondre à mes interrogations.

Mise en relation à l'expérience professionnelle et au stage

Tout au long de ces deux années, j'ai pu découvrir le monde de l'enseignement grâce à l'INSPE d'Arras, mes stages d'observation dans tous les cycles en première année de Master, mes deux années de recherches pour mettre en place mes données pour mon mémoire, l'alternance, les stages massés. Toutes ces expériences m'ont permises de grandir, d'apprendre à aimer davantage ce métier. Ce que je retiens par-dessus tout c'est que l'enseignant se doit être capable de remettre en question sans cesse toutes ses pratiques et continuer à vouloir apprendre d'autrui, des enfants. Partir dans ce séminaire de psychologie était vraiment quelque chose d'assez logique pour moi. Je voulais grâce à celui-ci développer de nouvelles compétences et découvrir un aspect différent de l'éducation, le développement et la psychologie de l'enfant. L'enfant étant au centre de ce métier, il me semblait essentiel de plonger dans ces théories afin d'apprendre, de découvrir une autre vision de l'enseignement, comment améliorer ma façon d'enseigner grâce aux enfants, comment m'adapter à chacun d'entre eux.

Grâce à ce mémoire, j'ai pu développer de nombreuses compétences que nous retrouvons dans le référentiel de compétences des métiers du professorat et de l'éducation :

Les professeurs et les personnels d'éducation, acteurs du service public d'éducation

- Faire partager les valeurs de la République (Apprendre à vivre avec autrui, apprendre à s'exprimer avec son corps, la liberté de décider de ses gestes, de sa manière de s'exprimer, dans le respect d'autrui, commencer à apprendre à se comporter dans une micro-société) Les valeurs de la République sont fondamentales pour moi, je ferai tout mon possible en tant qu'enseignante pour élever au maximum chacun des élèves que j'aurai la chance de rencontrer. Tous les élèves peuvent réussir, tous

les élèves sont capables d'apprendre.

- Inscrire son action dans le cadre des principes fondamentaux du système éducatif et dans le cadre réglementaire de l'école

Les professeurs et les personnels d'éducation, pédagogues et éducateurs au service de la réussite de tous les élèves

- Connaître les élèves et les processus d'apprentissage (ici l'apprentissage par répétition qui est une méthode active qui consiste à reproduire une action, soit l'enseignant, soit par rebrassage d'une séance à une autre). En effet, nous sommes ici dans une démarche actionnelle qui met les élèves au centre de leur développement au sein de la classe. En tant qu'enseignante je ferai en sorte de prendre en compte tout ce que les élèves demandent, s'ils ont des besoins en particulier, des sujets qu'ils veulent aborder.
- Prendre en compte la diversité des élèves (hétérogénéité de la classe, tous les élèves sont différents et tous peuvent réussir)
- Accompagner les élèves dans leur parcours de formation (Nous pouvons ici parler du Parcours du citoyen mais également du PEAC)
- Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques
- Maîtriser la langue française à des fins de communication (adapter son langage, la manière de parler selon le cycle dans lequel nous enseignons, nous ne parlons pas de la même manière avec des élèves de maternelle et des élèves de cycle 3,...)

Les professeurs et les personnels d'éducation, acteurs de la communauté éducative

- Coopérer au sein d'une équipe (travail mis en place avec ma binôme, directrice de l'école, qui m'a parlé de l'exercice d'expression corporelle avec les élèves de maternelle.) De plus, j'ai eu l'occasion de travailler mes différentes séances de motricité avec l'ATSEM qui m'accompagne depuis le début de l'année, une service civique. En cycle 2 j'ai eu l'occasion de faire ma séance avec une collègue (en master MEEF également) et une AESH. Nous nous sommes toutes réparties les tâches afin de faire en sorte à ce que l'activité se déroule pour le mieux et afin de pouvoir récupérer les données les plus précises possibles.
- S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel : Ce mémoire m'a permis de mettre en place de nombreux projets, de me remettre en question. La recherche est un domaine qui m'a énormément plus, le fait de se questionner sans cesse, d'essayer de trouver les méthodes les plus appropriées.

Les professeurs, professionnels porteurs de savoirs et d'une culture commune

- Maîtriser les savoirs disciplinaires et leur didactique
- Maîtriser la langue française dans le cadre de son enseignement

Les professeurs, praticiens experts des apprentissages

- Construire, mettre en œuvre et animer des situations d'enseignement et d'apprentissage prenant en compte la diversité des élèves
- Organiser et assurer un mode de fonctionnement du groupe favorisant l'apprentissage et la socialisation des élèves
- Évaluer les progrès et les acquisitions des élèves

J'ai pu travailler toutes ces compétences tout au long de ces deux années qui sont bien

entendues encore à développer et qui ne cesseront jamais d'évoluer. Le métier d'enseignement est passionnant puisqu'il nécessite de se remettre en question constamment, c'est un métier vivant, qui nécessite une constante adaptation aux élèves, aux nouvelles générations qui arrivent et qui ont beaucoup à nous apprendre.

VI – Conclusion

Mon intention première était de trouver un moyen pour que les élèves soient motivés et heureux d'aller à l'école. En élémentaire, de nombreux élèves commencent à perdre cette motivation au fur et à mesure et je me suis donc demandée « Comment améliorer cela ? Comment faire pour que les élèves aient envie d'aller à l'école ? Comment faire en sorte qu'ils s'y sentent bien ? ». En tant qu'enseignante je me suis alors demandée comment je pouvais réaliser un projet qui serait possible de faire à l'intérieur d'une salle de classe. Ayant passé une grande partie de ma vie à la place « d'élève », plutôt réservée, je me suis alors demandée ce qui aurait pu me permettre de me sentir bien, en confiance à l'école. Grâce à toutes les expériences que j'ai pu vivre tout au long de ma vie, mais également durant mes deux années d'études en Master MEEF, j'ai donc pensé à l'initiation théâtrale. Mon sujet s'est alors confirmée lorsque j'ai pris au second semestre de ma première année l'option théâtre proposée à l'INSPE d'Arras. Ces cours ont été une révélation. Ils m'ont permis de voir à quels points ces exercices pouvaient être bénéfiques aux élèves, aux enseignants et comment ils rentraient également dans les attendus et les programmes.

Pendant cette deuxième année de Master j'ai pu mettre en place toutes mes hypothèses. J'ai donc pu découvrir après un long temps d'analyse que les élèves avaient une estime de soi faible et qu'il était important de travailler sur ce point-là. Le fait d'avoir la possibilité d'analyser ces différentes données permet de mettre en avant ces élèves qui ont peut être besoin d'un mot, un simple mot pour être motivés et augmenter leur estime de soi, ainsi que leur sentiment d'efficacité personnelle.

Ces séances que j'ai pu mettre en place ont été très fructueuses, j'ai pu observer dans chacun des cycles une amélioration incroyable des élèves au cours de séances d'activité corporelle.

Cela me donne envie par la suite de continuer ce projet, de rechercher des exercices qui peuvent être très formateurs pour les élèves. Mon objectif de future enseignante est de mettre en place un environnement de classe sain, de confiance. Je veux que mes élèves s'épanouissent personnellement, psychologiquement pour que cela se ressente dans leur travail. Il faut qu'ils arrivent à prendre du plaisir dans les apprentissages, et les faire devenir acteurs et conscients de leurs corps, de leurs valeurs, d'autrui. Cela peut, je le pense, permettre cela.

Bibliographie

- Dubois, Joannie, et Ophélie Tremblay. « L'enseignement par le théâtre en classe de français au Québec : état des lieux et pistes didactiques ». *Lidil. Revue de linguistique et de didactique des langues*, n° 52 (20 novembre 2015): 129-52. <https://doi.org/10.4000/lidil.3863>.
- Besson, Jean-Louis. « Le théâtre à l'école, entre art et pédagogie | Cairn.info ». <https://www.cairn.info/revue-etudes-theatrales-2005-2-page-21.htm>.
- Richard, Sylvie, Philippe Gay, Anne Clerc-Georgy, et Edouard Gentaz. «Evaluation d'un entraînement basé sur le jeu de faire semblant destiné à favoriser le développement des compétences socio-émotionnelles chez les enfants de cinq ans : étude exploratoire» 119 (mars 2019): 291-332.
- Sanchez, Lisa, Sara Creissen, et Nathalie Blanc. « Le théâtre à l'école en France : une potentialité au service des apprentissages ? » *Enfance* 2, n° 2 (2021): 161-75. <https://doi.org/10.3917/enf2.212.0161>.
- Vandeveld, Béatrice, et Yves Morhain. « Le groupe théâtre comme médiation thérapeutique auprès d'adolescents au processus de subjectivation entravé ». *Psychothérapies* 32, n° 2 (2012): 125-35. <https://doi.org/10.3917/psys.122.0125>.
- Guénoun, Tamara. « Médiation thérapeutique par l'improvisation théâtrale ». *Adolescence* T. 34 1, n° 1 (2016): 117-28. <https://doi.org/10.3917/ado.095.0117>.
- Weiss de Diesbach, Caroline. « Un atelier théâtre et jeu masqué avec de jeunes adultes autistes ». *La lettre de l'enfance et de l'adolescence* 85-86, n° 2 (2011): 141-56. <https://doi.org/10.3917/lett.085.0141>.
- * Vallerand, R. J. et Thill, E. E. (1993). Introduction à la psychologie de la motivation. Laval: Editions Etudes Vivantes.
- Fenouillet, Fabien. « D'où vient la motivation? » In *La motivation*, 23-28, 2017. <https://www.cairn.info/la-motivation--9782361064273-page-23.htm?contenu=article>.
- Vauthier, Michaël, David O'hare, Alessio Guarino, et Marie-Laure Bardy. « Cohérence cardiaque et éducation. Une pratique comme soutien à l'inclusion scolaire ? » *La nouvelle revue - Éducation et société inclusives* 85, n° 1 (2019): 173-94. <https://doi.org/10.3917/nresi.085.0173>.

- Raphel, Christian. « Décider sous émotion ! » *Inflexions* 3, n° 2 (2006): 127-32.
<https://doi.org/10.3917/infle.003.0127>.
- Mazzietti, Audric, et David Sander. « Les Émotions au service de l'apprentissage : Appraisal, Pertinence et Attention Émotionnelle ». *ANAE - Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant* 27 (1 décembre 2015).
- Devau, Gina. « Introduction à une approche biologique de la peur | Cairn.info ». Consulté le 30 décembre 2022. <https://www.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe-2016-2-page-17.htm>.
- Baptiste, Adeline. « Estime de soi et élèves en difficulté scolaire », 22 juin 2011, 36.
- DERO - 1314 - doc2 - motivation et attention.pdf
- Sarrazin, Philippe, Damien Tessier, et David Trouilloud. « Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe : l'état des recherches ». *Revue française de pédagogie. Recherches en éducation*, n° 157 (1 décembre 2006): 147-77.
<https://doi.org/10.4000/rfp.463>.
- Joet, Gwenaëlle, Cécile Nurra, Pascal Bressoux, et Pascal Pansu. « Le jugement scolaire, un déterminant des croyances sur soi des élèves », 1 janvier 2007.
- Bressoux, Joet. « En amont du sentiment d'efficacité personnelle : sources et stratégies auto-régulatrices — Actes du 20ème colloque de l'admée 2008 ». Consulté le 30 décembre 2022.
<https://plone2.unige.ch/admee08/communications-individuelles/j-a1/j-a1-2>.
- Hater, Susan. « INTRODUCTION, THEORETICAL BACKGROUND, AND RATIONALE » *Self-Perception Profile for Children: manual and questionnaires (grades 3 – 8)*, 2012.
- Cooley, Charles. *Human Nature and the Social Order*. Routledge, 2017.
<https://doi.org/10.4324/9780203789513>.

- Gérard, Quentin. *Enseigner Avec Aisance Grâce Au Théâtre*. Vol. 32, 2004.
https://www.academia.edu/54508212/Quentin_G%C3%A9rard_2004_Enseigner_avec_aisance_gr%C3%A2ce_au_th%C3%A9%C3%A2tre.

- Christiane Page. *Pratiques théâtrales dans l'éducation en France au XXe siècle : ALIÉNATION OU ÉMANCIPATION ?* Etude Littéraire. Artois Presses Université. Consulté le 30 décembre 2022. <http://apu.univ-artois.fr/Revue-et-collections/Etudes-litteraires/Pratiques-theatrales-dans-l-education-en-France-au-XXe-siecle-ALIENATION-OU-EMANCIPATION>.
- Chalvin, Marie-Joseph. *L'estime de soi: Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres*. Eyrolles. Editions Eyrolles, 2016.
- Rossi, Régis, Claire Lauzol, et Didier Noyé. *Les pouvoirs de l'intelligence émotionnelle : utiliser la puissance des émotions pour développer confiance, engagement et coopération / Régis Rossi, Claire Lauzol, Didier Noyé*. Eyrolles, 2020. <https://documenta-tion.inspe.gouv.fr/inspe/doc/SYRACUSE/118125/les-pouvoirs-de-l-intelligence-emotionnelle-utiliser-la-puissance-des-emotions-pour-developer-confi>.
- Mégrier, Dominique. *100 jeux de théâtre à l'école maternelle 3-6 ans*. Expression théâtrale.. <https://www.editions-retz.com/theatre/100-jeux-de-theatre-a-l-ecole-maternelle-3-6-ans-9782725639482.html>.
- Rosenberg, Morris. *Conceiving the Self*. New York : Basic Books, 1979. <http://archive.org/details/conceivingself00rose>.
- Crépin, Nathalie, et Florence Delerue. « Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg », s. d. traduction française
- Masson, Julien. « Buts d'accomplissement, Sentiment d'efficacité personnelle et intérêt : Quels impacts sur les résultats scolaires des élèves d'école primaire ? » Paris Ouest Nanterre La Défense, 2011.
- Hater, Susan, et Robin Pike. « The Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children ». Denver, s. d.
- IBM Corp. Released 2019. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 26.0. Armonk, NY: IBM Corp
- [1] The jamovi project (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- [2] R Core Team (2021). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01).
- [3] Fox, J., & Weisberg, S. (2020). *car: Companion to Applied Regression*. [R package].

Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=car>.

[4] Singmann, H. (2018). *afex: Analysis of Factorial Experiments*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=afex>.

[5] Lenth, R. (2020). *emmeans: Estimated Marginal Means, aka Least-Squares Means*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=emmeans>.

-

Annexe

Observation maternelle

Annexe 1 – Tableau d'observation séance n°1

Expression Corporelle – Justin le petit Lapin, se déplacer dans l'espace au rythme de la musique													
7 novembre 2022													
Elèves	Age	De 0 à 2 min			De 3 à 4 min			De 4 à 6 min			De 6 à 8 min		
		X	-	OK									
Nesta	3 ans et 4 mois												
Tyhanna	2 ans et 11 mois	1			1			1				2	
Elyah	3 ans et 19 jours	1				2			2				3
Louis	2 ans et 10 mois		2			2			2			2	
Hugo	3 ans et 4 mois	1				1			2			2	
Rani	2 ans et 11 mois	1				2			2				3
Ninon	3 ans et 3 mois			3			3			3			3
Ulrick	3 ans et 4 mois			3			3			3			3
Céline	3 ans et 1 mois	1				2			2				3
Antonin	3 ans et 17 jours	1			1			1				2	
Anna	2 ans et 11 mois	1			1				2			2	
Alyanna	3 ans et 2 mois	1				2				3		2	
Tyméo	3 ans et 6 mois			3			3			3			3
Amir	3 ans et 8 mois		2				3			3			3
Emilyo	2 ans et 10 mois	1			1			1				2	
Méliana	2 ans 5 mois 1 jours												
Syanah	2 ans 6 mois 19 jours												
Launa	2 ans 6 mois 29 jours												
Romaissa	2 ans 4 mois 17 jours												

Annexe 2 : Tableau d'observation séance n°2

Expression Corporelle – Justin le petit Lapin, se déplacer dans l'espace au rythme de la musique													
14 novembre 2022													
Elèves	Age	De 0 à 2 min			De 3 à 4 min			De 4 à 6 min			De 6 à 8 min		
		X	-	OK									
Nesta	3 ans 4 mois 20 jours	1			1			1				2	
Tyhanna	2 ans 11 mois 3 jours	1				2			2			2	
Elyah	3 ans et 26 jours	1				2				3			3
Louis	2 ans 10 mois 29 jours		2				3		2				3
Hugo	3 ans 4 mois 14 jours		2			2			2			2	
Rani	2 ans 11 mois 7 jours	1					3		2				3
Ninon	3 ans 3 mois 13 jours	1					3			3			3
Ulrick	3 ans 4 mois 4 jours			3			3			3			3
Céline	3 ans 1 mois 15 jours		2				3		2				3
Antonin	3 ans et 24 jours		2			2		1				2	
Anna	2 ans 11 mois 23 jours		2			2			2			2	
Alyanna	3 ans 2 mois 7 jours	1				2				3			3
Tyméo	3 ans 6 mois 26 jours												
Amir	3 ans 8 mois 8 jours		2				3			3			3
Emilyo	2 ans 10 mois 25 jours	1				2			2			2	
Méliana	2 ans 5 mois 8 jours												
Syanah	2 ans 6 mois 26 jours												
Launa	2 ans 7 mois 6 jours												
Romaïssa	2 ans 4 mois 24 jours												

Annexe 3 – Tableau d'observation séance n°3

Expression Corporelle – Justin le petit Lapin, se déplacer dans l'espace au rythme de la musique													
26 novembre 2022													
Elèves	Age	De 0 à 2 min			De 3 à 4 min			De 4 à 6 min			De 6 à 8 min		
		X	-	OK									
Nesta	3 ans 5 mois 2 jours	1				2			2			2	
Tyhanna	2 ans 11 mois 15 jours		2				3		2				3
Elyah	3 ans et 1 mois		2				3			3			3
Louis	2 ans 11 mois 11 jours		2				3		2				3
Hugo	3 ans 4 mois 26 jours		2				3		2			2	
Rani	2 ans 11 mois 19 jours		2				3		2				3
Ninon	3 ans 3 mois 25 jours			3			3		2				3
Ulrick	3 ans 4 mois 16 jours			3			3			3			3
Céline	3 ans 1 mois 27 jours			3			3			3			3
Antonin	3 ans et 1 mois 7 jours	1				2			2			2	
Anna	3 ans 5 jours		2				3		2				3
Alyanna	3 ans 2 mois 19 jours		2				3			3		2	
Tyméo	3 ans 7 mois 8 jours		2				3			3			3
Amir	3 ans 8 mois 20 jours			3			3			3			3
Emilyo	2 ans 11 mois 7 jours		2			2				3			3
Méliana	2 ans 5 mois 20 jours		2			2			2		1		
Syanah	2 ans 7 mois 8 jours	1				2		1				2	
Launa	2 ans 7 mois 18 jours		2			2			2			2	
Romaissa	2 ans 5 mois 6 jours	1				2		1			1		

Annexe 4 – Tableau d'observation séance n°4

Expression Corporelle – Justin le petit Lapin, se déplacer dans l'espace au rythme de la musique													
2 décembre 2022													
Elèves	Age	De 0 à 2 min			De 3 à 4 min			De 4 à 6 min			De 6 à 8 min		
		X	-	OK									
Nesta	3 ans 5 mois 9 jours		2				3			3		2	
Tyhanna	2 ans 11 mois 22 jours			3			3		2				3
Elyah	3 ans 1 mois 7 jours			3			3			3			3
Louis	2 ans 11 mois 18 jours		2			3			2				3
Hugo	3 ans 4 mois 26 jours		2				3			3			3
Rani	3 ans et 2 jours			3			3			3			3
Ninon	3 ans 4 mois 2 jours			3		2				3			3
Ulrick	3 ans 4 mois 24 jours			3			3			3			3
Céline	3 ans 2 mois 3 jours			3			3			3			3
Antonin	3 ans et 1 mois 14 jours		2				3		2				3
Anna	3 ans 12 jours			3		2				3			3
Alyanna	3 ans 2 mois 26 jours	1				2			2				3
Tyméo	3 ans 7 mois 15 jours			3			3			3			3
Amir	3 ans 8 mois 27 jours			3			3			3			3
Emilyo	2 ans 11 mois 14 jours		3				3			3		2	
Méliana	2 ans 5 mois 27 jours		2			2			2		1		
Syanah	2 ans 7 mois 15 jours	1				2			2				3
Launa	2 ans 7 mois 25 jours		2				3			2			3
Romaissa	2 ans 5 mois 13 jours	1				2		1				2	

Observation CE2

Annexe 5 : Grille d'observation – séance expression corporelle

Observation Expression Corporelle – Marcher dans l'espace, se déplacer au rythme de la musique										
Temps 15 minutes		De 0 à 5 minutes			De 6 à 10 minutes			De 11 à 15 minutes		
Elèves		X	-	OK	X	-	OK	X	-	OK
Lilou			2				3			3
Lily	1				1				2	
Mila	1					2				3
Emma	1				1				2	
Tiya			2			2				3
Bryan			2			2				3
Maelhona										
Mathys	1					2				3
Lorenzo				3			3			3
Kenzo	1					2				3
Elesia	1					2			2	
Owen	1				1				2	
Naila	1					2			2	
Ruben	2				1					3
Eva	1					2			2	
Timéo	1					2				3
Jade	1				1				2	
Yann				3			3			3
Thymael				3			3			3
Léana			2				3			3
Morgan	1					2				3
Célio			2			2				3
Inès			2				3			3
Tigane	1				1			1		
Bryan				3			3			3
Sara			2		1					3
Lana			2				3			3
Nolhan	1					2				3
Kylian				3			3			3
Lyloo			2			2				3
Adrien				3			3		2	
Alyson										
Ylliana	1				1				2	
Médine			2				3			3
Florian			2		1					3
Lola	1					2				3
Jade	1					2			2	
David			2				3			3
Clémence										
Gabriel	1				1					3
Lilou				3			3			3
David			2				3			3
Maximus										
Louka				3			3			3
Giully-Anna	1						3			3
Naim			2		1					3

Fiche de préparation de séances TPS/PS

Agir, S'exprimer, Comprendre à travers l'Activité Physique			
Séance n°1 : Initiation Jeux Théâtraux – Expression Corporelle – Histoire Mimée – Justin le Petit Lapin			
Dates : 14 novembre 2022		Lieu : Salle de Motricité	
Domaine: Agir, S'exprimer, Comprendre à travers l'activité physique		Sous-Domaine: Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée artistique	
Cycle : 1	Durée : 30 minutes	Nombre d'élèves : 15	
Niveaux : PS			
Objectif Général : Voir le niveau des enfants dans l'écoute et l'expression corporelle – Evaluation diagnostique			
Objectifs de la séance :		Critère de réussite :	
<ul style="list-style-type: none"> Gérer l'espace Ecouter l'histoire de Justin et mimer les actions Gérer ses émotions Prendre compte de ses camarades 		Les enfants entrent en mouvement dans l'histoire	
		Critère de réalisation :	
		Ils sont en rapport avec l'évaluation	
Dispositif: Groupe Classe en salle motricité			
Temps	Déroulement + Consigne	Matériel/Ressources	Rôle de l'enseignant et rôle de l'élève
5"	Phase 1 : Echauffement : Se déplacer dans l'espace de manière aléatoire sans foncer dans ses camarades → Première écoute de l'Histoire de Justin le Petit Lapin.		L'enseignante doit délimiter un espace dans lequel les enfants ont le droit de se déplacer. Ils n'ont pas le droit de sortir de la zone.
15"	Phase 2 : Consigne et Mise en Place « Nous allons réécouter l'histoire de Justin, le lapin. Essayez de faire ce que dit Justin » → Vocabulaire qui se rapproche du quotidien des enfants.	Téléphone + Enceinte Histoire de Justin le lapin	Les élèves doivent rester calmes, se déplacer et improviser les différentes actions de Justin. Remarque : Le but est atteint même si les enfants font des mouvements maladroits, même avec des décalages par rapport à la parole. En un mot, un seul point est important : la participation. Chez les petits, surtout, certains enfants ne participent que par le regard, les premières fois.
5"	Phase 3: Retour au calme + bilan Les enfants s'assoient autour de l'enseignante – comptines pour canaliser les enfants avant de retourner au niveau de la salle de classe		
Difficultés Probables:			
<ul style="list-style-type: none"> Certains enfants peuvent avoir peur, l'enseignante est là pour les rassurer. Les enfants n'expriment pas toutes les actions : « Est-ce-que cela vous plairait de jouer à être Justin ? » 			
Bilan :			



Grille d'évaluation de la Maîtresse Justin, le Lapin



Élève	Âge	Re participe pos	Imite ses pairs	Invente des gestes	Tiens compte des paroles
Heala	3 ans et 4 mois				

Agir, S'exprimer, Comprendre à travers l'Activité Physique			
Séance n°2 : Initiation Jeux Théâtraux – Expression Corporelle – Histoire Mimée – Justin le Petit Lapin			
Dates : 21 novembre 2022		Lieu : Salle de Motricité	
Domaine: Agir, S'exprimer, Comprendre à travers l'activité physique		Sous-Domaine: Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée artistique	
Cycle : 1	Durée : 30 minutes	Nombre d'élèves : 15	
Niveaux : PS			
Objectif Général : S'exprimer corporellement sur l'histoire			
Objectifs de la séance :		Critère de réussite :	
<ul style="list-style-type: none"> Gérer l'espace Ecouter l'histoire de Justin et mimer les actions Gérer ses émotions Prendre compte de ses camarades 		Entrer en mouvement sur l'histoire en effectuant différents gestes.	
		Critère de réalisation :	
		S'étirer, toucher ses oreilles, son nez...	
Dispositif: Groupe Classe en salle motricité			
Temps	Déroulement + Consigne	Matériel/Ressources	Rôle de l'enseignant et rôle de l'élève
5"	Phase 1 : Echauffement : Se déplacer dans l'espace de manière aléatoire sans foncer dans ses camarades		L'enseignante doit délimiter un espace dans lequel les enfants ont le droit de se déplacer. Ils n'ont pas le droit de sortir de la zone.
15"	Phase 2 : Consigne et Mise en Place « Je vais remettre l'Histoire de Justin le Petit Lapin. Vous êtes tous des lapins comme Justin. Vous allez faire tout comme lui en écoutant ce qu'il dit » → Vocabulaire qui se rapproche du quotidien des enfants.	Téléphone + Enceinte Histoire de Justin le lapin	Les élèves doivent rester calmes, se déplacer et improviser les différentes actions de Justin. Remarques : Lors de cette première séance (évaluation diagnostique), il s'est avéré que les enfants ont eu des difficultés variées. Elles se décomposent comme suit : - S'exprimer corporellement - Réagir aux caractéristiques de l'histoire et de la musique - Réaliser des gestes significatifs - Prendre des repères dans l'espace
5"	Phase 3: Retour au calme + bilan Les enfants s'assoient autour de l'enseignante – comptines pour canaliser les enfants avant de retourner au niveau de la salle de classe		
Difficultés Probables:			
<ul style="list-style-type: none"> Certains enfants ne tiennent pas compte de la séance n°1 -> Il faut inciter à faire les mouvements en rapport avec le texte Les enfants ne sont plus attentifs -> Arrêt de la bande sonore et reformulation par les enfants de ce qui s'est passé dans l'histoire Les enfants sont excités -> Retour au calme et rappel de la consigne en les remouvant 			
Bilan :			

Annexe 7 – Echelle de mesure du test sur l'estime de soi de Rosenberg

Référence : Crépin, Nathalie, et Florence Delerue. « Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg », s. d. traduction française

Consigne : Je vais vous lire les questions à voix haute et vous allez entourer si vous êtes pas du tout d'accord ou tout à fait d'accord. Plus vous êtes près de 1 moins vous êtes d'accord et plus vous êtes près de 4, plus vous êtes d'accord avec la phrase. C'est un test personnel, personne ne va avoir les mêmes réponse.

Mesure : 1. Pas du tout d'accord ; 2. Plutôt pas d'accord ; 3. Plutôt d'accord ; 4. Tout à fait d'accord

Items :

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

Interprétation résultats :

Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40.

L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

Si vous obtenez un score inférieur à 25, votre estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.

Si vous obtenez un score entre 25 et 31, votre estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.

Si vous obtenez un score entre 31 et 34, votre estime de soi est dans la moyenne.

Si vous obtenez un score compris entre 34 et 39, votre estime de soi est forte.

Si vous obtenez un score supérieur à 39, votre estime de soi est très forte et vous avez tendance à être fortement affirmé.

Annexe 8 – Echelle de mesure du test sur le sentiment d'efficacité de Masson

- Référence : Masson, Julien. « Buts d'accomplissement, Sentiment d'efficacité personnelle et intérêt : Quels impacts sur les résultats scolaires des élèves d'école primaire ? » Paris Ouest Nanterre La Défense, 2011.

Consigne : Je vais vous lire les questions à voix haute et vous allez entourer si pour vous l'affirmation n'est pas vrai ou si au contraire elle est totalement vrai. Plus vous êtes près de 1 plus c'est faux et plus vous êtes près de 6, plus vous êtes d'accord avec la phrase. C'est un test personnel, personne ne va avoir les mêmes réponse.

Mesure : 1. Pas du tout vrai

6. Totalement vrai



Items :

1. J'ai des bonnes notes à l'école
2. Le travail à l'école n'est pas très difficile
3. Comme je suis bon(ne) à l'école, je peux résoudre tous les exercices que l'on me pose
4. Lorsque j'ai un problème dans un exercice, je me débrouille toujours pour trouver une solution
5. Même si c'est très difficile, j'essaie plusieurs fois d'y arriver
6. Si l'exercice est très difficile, je cherche un moyen pour réussir quand même à trouver une solution

Interprétation résultats :

Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 6 et 36.

L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

Comment comprendre le tableau :

Si le score est inférieur à 16, le sentiment d'efficacité personnelle est très faible

Si le score est entre 17 et 20, le sentiment d'efficacité personnelle est faible

Si le score est entre 21 et 26, le sentiment d'efficacité personnelle est dans la moyenne

Si le score est entre 27 et 33, le sentiment d'efficacité personnelle est forte

Si le score est supérieur à 34, le sentiment d'efficacité personnelle est très fort.

Annexe 9 – Echelle de mesure du test de Susan Harter – PSPCSAYC (maternelle)

Référence : Hater, Susan, et Robin Pike. « The Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children ». Denver, s. d.

Consigne : Je vais vous montrer deux images, à chaque fois vous allez me montrer du doigt celle qui vous représente.

Items : 24 items

1. L'enfant est fort pour faire des puzzles
2. L'enfant a beaucoup d'amis avec qui jouer
3. L'enfant n'est pas très fort pour se balancer par lui-même (balançoire)
4. La maman de l'enfant ne lui sourit pas beaucoup
5. L'enfant a l'habitude d'avoir des étoiles sur ses travaux
6. L'enfant ne reste pas souvent dormir le soir chez ses amis
7. L'enfant est fort pour grimper
8. La maman de l'enfant l'emmène à pleins d'endroits où l'enfant aime aller
9. Cet enfant ne connaît pas le nom de beaucoup de couleurs
10. L'enfant a de nombreux amis avec qui jouer à des jeux
11. L'enfant n'est pas fort pour faire ses lacets de chaussures
12. La maman de l'enfant cuisine de nombreux plat qu'il aime
13. L'enfant ne sait pas bien compter
14. L'enfant n'a pas vraiment d'amis avec qui jouer pendant la récréation
15. L'enfant sait sauter facilement
16. La maman de l'enfant lui lit quelquefois des livres le soir
17. L'enfant ne sait pas bien réciter son alphabet
18. Cet enfant est souvent appelé pour que l'on joue avec lui
19. L'enfant ne court pas vite
20. La maman de l'enfant joue souvent avec lui

21. L'enfant connaît la première lettre de son prénom
22. L'enfant n'a pas l'habitude d'aller manger le soir chez ses amis
23. L'enfant sait sauter sur un pied
24. La maman de l'enfant lui parle de temps en temps