

## Connaissance et estime de soi

**Sujet :** De quelle manière et dans quelles limites l'acquisition de connaissances sur soi en EPS peut-elle permettre de renforcer l'estime de soi de tous les élèves.

### Définitions :

➤ **Connaissance :**

*Fait de connaître une chose, fait d'avoir une idée exacte de son sens, de ses caractères, de son fonctionnement.* Dic. Hachette.

**En EPS :** Il existe des connaissances et des compétences (programmes) :

*Les compétences sont associées aux tâches à faire, les connaissances à ce qu'il faut savoir et maîtriser pour faire. ( rénovation des programmes du collège)*

**Exemple :** APSA du groupe des activités athlétiques : « Connaissances à préciser pour la spécialité sportive enseignée « *ce qu'il faut savoir pour faire* » : en lancer : la tenue et le contrôle de l'engin/ lancer en « poussée » et lancer « à bras cassé » et différence entre les trajectoires produites... »

### Programmes de la classe de seconde :

Déclinaison des connaissances en « information liée à la pratique » ; « techniques et tactiques » ; « **connaissances sur soi** » ; « savoir-faire sociaux ».

« Les connaissances sont des relations construites entre un sujet et les faits, les phénomènes qu'il souhaite appréhender » DELAUNAY GAIP Nantes 1990

"Si la connaissance est l'appropriation des rapports qui lient le sujet et l'objet et, d'une manière générale, les phénomènes entre eux, le savoir est l'élaboration individuelle, à partir des connaissances, d'un pouvoir que l'on se donne pour prévoir et agir"  
PINEAU EPS 239 93

➤ **Estime de soi :**

Opinion qu'une personne a d'elle-même. Positive ou négative.

« Expression d'une approbation ou d'une désapprobation portée sur soi-même, elle indique dans quelle mesure un individu se croit capable, valable, important » (Coopersmith, 1984)

▪ **Références officielles :**

**Relatives aux connaissances**

« L'école a pour rôle fondamental la transmission des connaissances » (Loi d'orientation de 1989)

**A tous les niveaux les programmes font référence aux connaissances à acquérir.**

## **Relatives à la connaissance de soi/ l'estime de soi**

### Programmes CAP, BEP, Bac pro, Arrêté du 25/09/2002 :

- L'EPS « aide à reprendre confiance en soi »
- « La pratique des APSA permet [...] la connaissance de ses capacités et de ses limites »

### Programmes collège, IO 1996 :

- Finalités :

2°= « Acquisition par la pratique, de compétences et de connaissances relatives aux APSA » ;

3°= « Accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de sa vie physique ».

- Objectifs généraux :

« Connaissance de soi : Développer les perceptions sensorielles »/ « Surmonter les appréhensions et savoir prendre des décisions liées à l'action motrice ».

### Programmes cycle central :

« L'enseignant valorise les réussites et veille à rendre acceptable les échecs comme expérience nécessaire vers la voie du succès ».

- **Idées d'auteurs, théories scientifiques**

- ✓ F. Dolto : « complexe du homard » : fragilité au moment de changer de peau.
- ✓ Selon Hébrard : l'adolescence est le moment de la conquête identitaire, la construction de la personnalité et du déni accompagné d'une « non estime de soi »
- ✓ Importance de l'image du corps pour l'ado
- ✓ Estime de son habileté : les sujets à forte habileté perçue vont s'investir dans des tâches difficiles (droite) . Les sujets à faible habileté perçue vont peu s'investir dans une tâche trop facile ou trop difficile (U inversé).(Wright et col. 1994)
- ✓ L'estime de soi peut-être positive ou négative.
- ✓ L'estime de soi est hiérarchisée dans plusieurs domaines (physique, social, intellectuel). L'amélioration de l'estime de soi à un niveau agit sur l'estime de soi globale et en retour sur les autres domaines. (toujours favoriser la réussite dans au moins un domaine).
- ✓ Stuart Biddle, 1994 : l'estime de soi est multidimensionnelle. Dans la dimension physique il y a : la compétence sportive/ la condition physique/ l'apparence physique/ la force perçue. A 14 ans les filles accordent plus d'importance à l'esthétique et les garçons à la condition physique. Il établit une relation entre la pratique physique régulière et l'estime de soi.
- ✓ Lien avec les attentes de succès : les performances antérieures provoquent une +/- bonne estime de soi dans un domaine et donc provoque +/- d'effort en conséquence.

- ✓ Lien avec la théorie des attributions causales (Weiner, 1992). Un élève avec une faible estime de lui va attribuer ses échecs à ses (in)capacités (cause interne) ce qui provoquera de faibles attentes de succès et peut-être un refus de la tâche.
- ✓ Seligman, 1975 : « Impuissance apprise » : Une longue série d'échecs liés à des causes internes ou externes stables, incontrôlables et globales entraîne une résignation et a tendance à se diffuser dans d'autres domaines ( chute de l'estime de soi).
- ✓ Braley, 74 note une tendance à attribuer la réussite à des causes internes et l'échec à des causes externes. Ceci (biais motivationnel) aurait pour fonction non d'interpréter objectivement la situation mais de préserver l'estime de soi ou la motivation.
- ✓ L'estime de soi est moins menacée en cas d'échec par un élève avec des buts de maîtrise. Chez un élève avec des buts d'implication de l'égo (compétition) on obtient des mensonges,...refus de reconnaître son implication dans l'échec. (F. Cury et P. Sarrazin, 2000)

- ✓ **Marielle CADOPI** – *Enseigner l'EPS AFRAPS* 1993 :

Du point de vue des facteurs liés aux sujets, l'investissement des élèves en EPS peut s'analyser dans le cadre de la motivation. **Durand** (1987) rappelle que parmi les trois types de motivation (accomplissement, amusement et plaisir, besoin d'affiliation), la motivation d'accomplissement, étudiée en psychologie cognitive, tient une place prépondérante. **Un sujet est d'autant plus motivé pour une tâche qu'elle est pour lui l'occasion de faire la preuve de sa compétence, vis-à-vis de lui-même d'une part, vis-à-vis des autres d'autre part.**