

L'estime de soi est une donnée fondamentale de la personnalité, placée au carrefour de trois composantes essentielles du soi :

- comportementale, elle influence nos capacités à l'action et se nourrit en retour de nos succès ;
- cognitive, elle dépend étroitement du regard que nous portons sur nous, mais elle le module aussi à la hausse ou à la baisse ;
- émotionnelle, elle dépend de notre humeur de base qu'elle influence fortement en retour. Chez l'enfant, l'estime de soi recouvre au moins cinq dimensions dont l'aspect physique, la réussite scolaire, les compétences athlétiques, la conformité comportementale, la popularité. Une bonne estime de soi facilite l'engagement dans l'action. Elle est associée à une auto-évaluation plus fiable et plus précise, elle permet une stabilité émotionnelle plus grande.

EPS, rencontre sportive et estime de soi

Envisager le développement des compétences psychosociales, et en particulier d'une estime de soi positive, nécessite d'être en situation de penser par soi-même, d'échanger, de se confronter. Pour cela « Rebonds et compagnie », outil numérique interactif conçu par l'USEP¹ destiné aux jeunes dès 8 ans, s'appuie sur une rencontre sportive fictive dans laquelle les enfants peuvent pleinement s'identifier. Cet outil est composé de trois éléments interdépendants :

- 15 séquences filmées, conçues et élaborées avec des enfants en fonction de leurs préoccupations et interrogations, pouvant être utilisées indépendamment et sans ordre précis ;
- des éléments illustratifs, pour susciter des débats et construire des réponses possibles, collectivement ou individuellement ;

DÉVELOPPER SON ESTIME DE SOI AVEC « REBONDS ET COMPAGNIE »

Observer et comprendre des situations quotidiennes, en EPS et lors de rencontres sportives, est envisageable dès l'école primaire : l'USEP propose un outil numérique pour conduire des situations réflexives et formatrices.

- un guide d'accompagnement, proposant des repères pour créer un espace sécurisant, respectueux et formateur.

Démarche et méthodologie

Les thématiques abordées correspondent aux dimensions éducatives (fair-play, santé, civisme, etc.), personnelles et sociales (attachement, séparation, identité, place dans le groupe, estime de soi) et de prévention (conduites alimentaires, dopage, etc.). L'histoire est réaliste afin que chacun puisse, en évitant les stigmatisations ou les postures alarmistes (les acteurs ne sont pas en danger), identifier un moment agréable/désagréable, vécu ou imaginé, et donc mettant en jeu sa propre estime de soi.

L'arrêt sur image et le passage à des éléments illustrés favorise la mise à distance nécessaire pour questionner plus largement des thématiques et des enjeux de la vie personnelle, sportive et quotidienne. Enfin, l'échange doit permettre de trouver des alternatives

envisageables pour agir.

Pendant la séquence, l'adulte veille à :

- poser, garantir et faire respecter un cadre sécurisant et sécurisé pour chaque participant en instituant des règles d'or du débat (prise de parole, expression libre, respect et absence de jugement, etc.) et en encourageant l'expression (solicitation, explicitation) ;
- être à l'écoute, reconnaître l'enfant comme interlocuteur, faire preuve de bienveillance, de neutralité et respecter les points de vue ;
- faire systématiquement expliciter certains mots-clefs, préalablement repérés, afin de dépasser les simples descriptions pour accéder à une analyse centrée sur le thème choisi et les préoccupations des enfants ;
- conclure provisoirement le débat, par exemple par la production d'une définition partagée correspondant au contexte discuté. Pour cela, il peut s'appuyer sur un jeu comportant trois catégories de cartes :
- les cartes « vous », qui aident à la compréhension (que peut-on dire du thème abordé ?) ;
- les cartes « je », pour se questionner personnellement (à quoi cela me renvoie-t-il ?) ;
- les cartes « nous », pour construire ensemble (comment réagir individuellement ou ensemble).

Utilisé en classe, lors d'une rencontre sportive, dans des temps périscolaires, « Rebonds et Compagnie » est un moteur de la réflexion collective et un support effectif de la construction individuelle. Il contribue, en appui aux situations d'activité physique et sportive qu'il met en scène, à la construction d'un citoyen responsabilisé.

Pascal Bourdier,

Adjointe à la direction nationale de l'USEP.



Tout seul

Objectif : valoriser l'esprit d'initiative en replaçant la réussite dans un cadre collectif.

Repères de compréhension : ce comportement interroge la place de la performance et de la réussite individuelle dans un jeu d'équipe. Il interroge aussi l'expression de la satisfaction et la façon de se sentir en parmi d'autres.

Exemple de questionnements : que pense celui qui marque à ce moment-là ? Êtes-vous contents quand vous gagnez ?

Et les autres, que ressentent-ils à ce moment précis ?...

Mots clés à faire expliciter :

gagner, se croire le plus fort, savourer, garder pour soi, frimer...

Prolongements

- Décider de ne pas s'enfermer dans une place assignée (changements au sein ou entre les équipes).
- Connaître et utiliser ses points forts et ses points faibles.
- Relativiser l'événement sportif (vécu ou vu à la télé) en s'attachant à la performance plutôt qu'au résultat.

1. Disponible sur www.u-s-e-p.org, Rebonds et Compagnie a été réalisé en partenariat avec la Mission métropolitaine de prévention des conduites à risques (MMCR) du conseil général de Seine-Saint-Denis, l'Antenne médicale de prévention et de prise en charge des conduites dopantes (AMCD) des Pays-de-la-Loire, la Fédération française de handball, les enfants des associations USEP (école Voltaire, Drancy ; école Urbain-Le Verrier, Bouguenais), avec le soutien du programme « Jeu responsable » de la Française des Jeux. Experts-es : F. ZEJMAN (psychologue, Pôle santé USEP), B. GUERINEAU (psychologue, AMCD), B. OZOCAR ET S. GÉRARD (MMCR), P. BOURDIER (USEP). Conception et réalisation : P. BOURDIER ET F. NORDMANN.