



## L'apprentissage de la confiance en soi, un défi pour l'école

Alors que les élèves français souffrent d'un « important déficit » en la matière, l'estime de soi en classe devient de plus en plus importante, notamment avec les réformes du lycée et de l'orientation. Les enseignants et l'institution y sont de plus en plus attentifs, ce dès la primaire. Depuis quelques semaines, les petits CE1 de Margot, professeur des écoles dans les Yvelines, doivent piocher tous les lundis matin une carte avec le prénom d'un de leurs camarades, avec pour mission d'y écrire dessus un compliment, comme ça, gratuitement. L'idée « est d'améliorer l'ambiance de la classe tout en travaillant implicitement sur la confiance en soi et la fierté, d'apprendre à pointer du doigt chez chacun le positif plutôt que le négatif, explique la jeune enseignante. A force de se valoriser ainsi dans un cadre formel, j'espère que ça deviendra naturel auprès des autres comme auprès de soi-même »

Cette philosophie bienveillante – plus développée sur le tas que lors de sa formation –, Margot l'applique aussi dans le cadre des évaluations où les élèves, moins sûrs d'eux, « ont déjà très peur de se tromper, et avec lesquels il faut rapidement dédramatiser "l'erreur" ». Bref : « C'est dès cet âge-là que se construit la confiance en soi dont ils auront tellement besoin ensuite. »

### Réussite scolaire et professionnelle

Margot ne croit pas si bien dire, tant s'accumulent depuis quelques années les rapports pointant du doigt la nécessité de mieux prendre en compte et former les élèves – et donc les enseignants – à développer l'estime de soi en classe. Dernier en date : le rapport scientifique issu du colloque « Quels professeurs au XXI e siècle ? » de décembre 2020. Il rappelle « l'important déficit » des élèves français par rapport à leurs camarades de l'OCDE dans les « compétences sociocomportementales de base : sentiment d'efficacité personnelle, estime de soi, persévérance » et la nécessité de développer les pratiques pédagogiques visant à les améliorer. « Il en va de la réussite scolaire des élèves, mais aussi de leur réussite en milieu professionnel, où ces éléments sont de plus en plus valorisés », résume Yann Algan, économiste et auteur du rapport.

« Cette compétence sociale de l'estime de soi est aussi "fondamentale" que certaines compétences académiques », confirme la psychologue Agnès Florin. Un clin d'œil aux « enseignements fondamentaux » (lire, écrire, compter...) chers au ministre Jean-Michel Blanquer, mais aussi à la théorie de psychologie sociale dite « de l'autodétermination », postulant que tout être humain a besoin, pour son développement, de subvenir à ses besoins d'« autonomie », de « compétence » (sentiment d'efficacité personnelle) et d'« appartenance » à un groupe.

La chercheuse a participé à une récente enquête (à paraître fin 2021) montrant les relations entre estime de soi et performances scolaires sur un panel de 14 000 élèves de l'enseignement élémentaire : « Dès la classe de CP, les performances sont liées à l'estime de soi. Mais cette interaction réciproque [une bonne estime de soi induit de bons résultats, les bons résultats renforcent l'estime de soi, et vice versa] est encore plus forte en CM », dévoile-t-elle. D'où l'intérêt de « travailler très tôt sur cette représentation du soi scolaire », qui se construit dès l'école primaire.

### Contrôler ses émotions, son stress

Les petits « billets de compliments » de l'enseignante Margot sont donc un bon point de départ... D'autant plus qu'à l'autre bout de la chaîne, au lycée, jamais sans doute cette compétence n'aura autant été mise à l'épreuve. Si « donner confiance en eux aux



élèves, en plus de leur transmettre des connaissances, est au cœur de notre métier, estime Valérie Degoy, professeure de SVT à Rouen et membre du syndicat SNES-FSU, Parcoursup et la réforme du lycée obligent les élèves à se questionner sur leur orientation dès la classe de 2<sup>e</sup>, et multiplient les moments où il faut faire des choix. Quelle autre démarche nécessite autant chez un adolescent d'avoir une bonne estime de soi ?

L'estime de soi doit être un facteur de résilience important « face à un avenir incertain »

Le « grand oral » peut-être, serait-on tenté de lui répondre ? La nouvelle épreuve du baccalauréat, que les terminales étrennent cette année, « met évidemment [aussi] en jeu, parmi d'autres compétences psychosociales, la confiance des jeunes en eux-mêmes à travers la mise en scène de soi, la gestion de ses émotions et de son stress, etc. », complète le chercheur en sciences de l'éducation et inspecteur de l'éducation nationale Christophe Marsollier. Des jeunes dont le mal-être psychologique lié à la crise sanitaire est aujourd'hui bien documenté. Un mal-être et une « vulnérabilité » qui portent entre autres atteinte... à l'estime de soi, alors même que celle-ci doit être un facteur de résilience important « face à un avenir incertain »

Sur fond de prise en compte croissante du bien-être des élèves et de leur parole, les enseignants sont heureusement « depuis une quinzaine d'années » un peu plus sensibilisés durant leur formation initiale à ces questions, selon Christophe Marsollier, « même si l'on manque peut-être encore de formation à la psychologie dans les Instituts nationaux supérieurs du professorat et de l'éducation [Inspé] ». Les plus jeunes professeurs ont de grandes chances d'avoir croisé durant leur parcours les travaux du chercheur néo-zélandais John Hattie sur les facteurs de réussite scolaire, au premier rang desquels les « retours réguliers » individuels (feedbacks) positifs de l'enseignant sur le travail de l'élève, et la « relation de confiance » établie avec lui.

Ce sont ces éléments qui permettent entre autres au jeune de contrôler ses émotions liées à la confrontation à la difficulté et à l'erreur, « de s'autoévaluer pour calibrer l'effort à fournir la prochaine fois, et de peaufiner l'image qu'il se fait de lui-même », commente la philosophe spécialiste de la métacognition Joëlle Proust, coordinatrice du groupe « métacognition et confiance en soi » au sein du Conseil scientifique de l'éducation nationale (CSEN). Ce dernier publie régulièrement depuis deux ans des ressources, inspirées de la recherche en sciences cognitives, sur les gestes professionnels favorisant la confiance en soi des élèves et leur « engagement » dans les apprentissages. Ils visent notamment à faire prendre conscience aux élèves des processus cognitifs d'apprentissage et de leur marge de manœuvre en la matière.

Tyrannie de la note

Mais dans une école française qui a longtemps brillé pour sa propension à pointer chez les élèves les insuffisances et les fautes plus que les progrès, la pédagogie « bienveillante », à même de renforcer, voire de reconstruire l'estime de soi, est, aussi, un peu moins un « gros mot » qu'avant. Elle est même apparue dans les textes officiels avec la loi pour la refondation de l'école de 2013. Considérée comme incantatoire par certains enseignants, cette pédagogie est désormais défendue bec et ongles par d'autres.

Cette démarche de « bienveillance » n'est sur le terrain « pas toujours facile à mettre en œuvre »

« Donner confiance aux élèves doit être une posture au quotidien, il n'existe pas de « leçon » d'estime de soi », avance l'une d'eux, Soline Bourdeverre-Veyssière, professeure d'histoire-géographie en collège et autrice de L'Education positive dans la salle de classe (De Boeck, 2019). Cela repose « sur une valorisation systématique des points positifs de l'élève avant les points négatifs, mais sans jamais exagérer », sur les mots



employés « qui ne doivent jamais être blessants, malgré les tensions », sur une déconstruction du rapport à l'erreur, « mais aussi des représentations négatives que l'enfant a de lui-même et de sa scolarité parfois depuis longtemps ».

Reste que cette démarche de « bienveillance » n'est sur le terrain « pas toujours facile à mettre en œuvre », tempère Sophie Audoubert, enseignante de lettres dans un lycée parisien, autrice et scénariste. « Même en essayant de mettre en avant prioritairement dans les bulletins scolaires les éléments positifs, même en cherchant à valoriser la réflexion des élèves plutôt que la réponse – bonne ou mauvaise – qu'ils donnent dans un exercice ou à l'oral, on leur donne in fine une note sur laquelle ils se focalisent, à laquelle ils s'identifient, qui gonfle ou égratigne la confiance en eux », décrit-elle. Un biais accentué, affirme-t-elle, par la réforme du lycée et le contrôle continu au bac qui « multiplie les rendez-vous d'évaluation ». De quoi continuer à alimenter, selon elle, le « rapport malsain que l'école française, les enseignants, les parents et les élèves eux-mêmes continuent à entretenir avec la note ». Et qui risque de ralentir un peu encore l'avènement d'une école de la confiance... en soi.

Séverin Graveleau

