

## Des expériences gratifiantes pour tous: Les cinq sources du concept de soi

Quand l'enseignement s'oriente vers les cinq sources du concept de soi, les chances d'éveiller l'intérêt augmentent de façon notable.



Le tableau ci-dessous montre comment les enseignants d'éducation physique peuvent adapter leurs leçons afin d'ouvrir la voie du succès aux élèves qui éprouvent des difficultés.

**Remarque:** En premier lieu est mentionnée la source de concept de soi, complétée d'une explication et de citations d'élèves. Elle est suivie de la mise en œuvre par les enseignants d'éducation physique.

Cinq sources du concept de soi (élèves): **Les attributions directes**

Les feed-back directs, surtout ceux des personnes qui comptent (parents, frères et sœurs, enseignants, entraîneurs), sont intégrés au concept de soi et mémorisés durablement.

- «Ça fait du bien d'être félicité.»
- «Sans les encouragements de ma prof de sport, j'aurais abandonné depuis longtemps.»

Mise en œuvre (enseignants d'éducation physique): **Donner un feed-back**

Augmenter le nombre de feed-back positifs. Attribuer la description des causes aux efforts des élèves (style d'attribution variable). Convaincre les enfants que leurs compétences peuvent être améliorées grâce à leur travail. Les erreurs font partie du processus d'apprentissage.

- *«C'est super comme tu t'engages. Si tu continues comme ça, tu atteindras ton objectif!»*

Cinq sources du concept de soi (élèves): **Les attributions indirectes**

En observant le comportement de leurs camarades et des enseignants, les élèves intègrent indirectement certains attributs à leur concept de soi.

- *«Je me sens bien ici et je n'ai pas peur d'être exclu.»*
- *«Ma prof de sport croit en moi.»*

Mise en œuvre (enseignants d'éducation physique): **Créer un climat d'apprentissage bienveillant**

Encourager le respect et le soutien mutuels des élèves (tutorat par les pairs). Ne pas laisser les enfants choisir les équipes. Leur faire sentir qu'ils peuvent réussir.

- *«Nous nous soutenons les uns les autres. Personne n'est mis de côté ou moqué.»*
- *«Je peux aussi apporter quelque chose aux élèves plus faibles!»*

Cinq sources du concept de soi (élèves): **Les auto-attributions comparatives**

Les élèves se comparent entre eux et intègrent les informations recueillies dans leur concept de soi.

- *«Ils sautent beaucoup plus haut que moi!»*
- *«Ils marquent des buts à la chaîne et moi je suis incapable de toucher une balle.»*

Mise en œuvre (enseignants d'éducation physique): **Individualiser l'enseignement**

Minimiser les occasions de se comparer (exemples: séparer parfois les élèves en fonction des niveaux ou valoriser la performance d'équipe). Adapter les tâches aux prédispositions et aux besoins (exemple: simplifier les règles). Proposer des défis variés. Impliquer les enfants dans les décisions. Laisser suffisamment de temps pour l'apprentissage.

- *«Les débutants jouent sur le terrain 1, les avancés sur le 2.»*
- *«La balle de volley peut être rattrapée à deux mains.»*

Cinq sources du concept de soi (élèves): **Les auto-attributions réflexives**

En observant leurs propres ressentis et comportements, les élèves tirent des conclusions sur leurs capacités et attributs personnels.

- *«Aujourd'hui, j'ai marqué quatre buts. Je suis bon!»*
- *«J'ai déjà amélioré trois fois ma performance. Si je continue à me donner à fond, je vais sauter encore plus loin!»*

---

Mise en œuvre (enseignants d'éducation physique): **Susciter l'observation et la réflexion**

Soumettre les élèves à des questions de réflexion et des tâches d'observation. Mettre en évidence les progrès au travers de feed-back, vidéos, tableaux ou carnets de bord.

- *«Qu'est-ce que tu as plus particulièrement réussi aujourd'hui?»*
- *«Regarde le tableau: tu as déjà battu trois fois ton record».*
- *«Est-ce que je peux filmer ton exercice pour que tu voies ce que tu es déjà capable de faire?»*

Cinq sources du concept de soi (élèves): **Les auto-attributions idéationnelles**

Les élèves répètent intérieurement des expériences passées ou se projettent dans le futur.

- *«Si j'ai marqué quatre buts la semaine passée, ça veut dire que je peux le refaire aujourd'hui!»*
- *«Je me réjouis de la semaine prochaine, je suis sûr que je vais jouer aussi bien.»*

---

Mise en œuvre (enseignants d'éducation physique): **Formuler des objectifs intermédiaires**

Diviser l'apprentissage d'une nouvelle tâche en objectifs intermédiaires accessibles. Les élèves prennent conscience de leurs capacités, ce qui les motive à poursuivre leurs efforts. Inciter les élèves à formuler leurs propres objectifs.

- *«Tu as appris à prendre en main le diabolo et à le faire tourner. Quel est ton prochain objectif?»*
- *«Tu sais déjà jongler à deux balles. Tu vas être si fier quand tu réussiras à le faire avec trois balles!»*

Tableau: Les cinq sources à l'origine du concept de soi d'après Conzelmann et al. (2011:78) et leur transposition dans l'enseignement de l'éducation physique aux enfants moins performants.

---

Source: Rafael Bühlmann, enseignant d'éducation physique, créateur de FunFit, expert J+S Sport scolaire



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**