

# PSYCHOLOGIE

## Motivation et estime de soi

26/11/2013

### Sommaire

MOTIVATION ET ESTIME DE SOI .....	2
1.    Définition et caractère de la motivation.....	2
1.1.    Définir motivation : .....	2
1.2.    Caractériser la motivation.....	2
2.    Motivation et apprentissage.....	2
2.1.    Renforcement .....	2
2.2.    Apprentissages scolaires .....	2
3.    Besoin d'estime de soi et poursuite des buts .....	3
3.1.    Définition et caractère de l'estime de soi.....	3
3.2.    Les composantes de l'estime de soi.....	3
3.3.    L'altération de l'estime de soi.....	3
4.    Comment développer l'estime de soi .....	5
4.1.    Apparition de l'estime de soi .....	5
4.2.    Effet de l'estime de soi.....	5
4.3.    Niveau d'estime de soi et réussite scolaire.....	5
4.4.    Effet du contexte sur l'estime de soi .....	5
4.5.    Développer l'estime de soi à l'école .....	6
4.6.    Activités à mener en classe .....	6

## 1. Définition et caractère de la motivation

### 1.1. Définir motivation :

La motivation est l'ensemble des mécanismes qui déterminent le déclenchement, la persistance et l'intensité d'un comportement ou d'une action. La motivation est une force interne dont les déterminants peuvent être internes ou externes.

- Motivation **intrinsèque** :: recherche des activités par l'intérêt qu'elle procure en elle-même
- Motivation **extrinsèque** : contrôlée par le renforcement (argent, note, prix...)
- **Amotivation** : perte de motivation, résignation, attitude passive face aux apprentissages

### 1.2. Caractériser la motivation

Il existe une centaine de théorie motivationnelles (voir FENOUILLET en 2009 pour une revue).

Pour l'être humain, la motivation relève principalement des besoins vitaux :

- Biologiques (faim, soif...)
- Psychologiques (qui reposent sur la satisfaction) :
  - Besoins appris (voiture, smartphone...)
  - Besoins cognitifs (très présents chez les jeunes élèves)

## 2. Motivation et apprentissage

### 2.1. Renforcement

- La carotte et le bâton : Récompense et punition  
Les premiers travaux quantitatifs en psychologie sur la motivation sont apparus dans le cadre des théories behavioristes (étude des comportements conditionnés).
- Travaux de HUTT : la loi du renforcement  
La motivation est déterminée par le besoin multiplié par le renforcement.

### 2.2. Apprentissages scolaires

A l'école, les compliments et les réprimandes agissent selon la loi du renforcement.

- Compliment : effets positifs sur la performance
- Réprimandes et ignorance : effets négatifs, décourage l'élève

HUNN 1956 :

- Etude sur un groupe d'élèves devant faire des exercices
  - 1/3 est réprimandé
  - 1/3 est complimenté
  - 1/3 est ignoré
- On remarque une nette progression des résultats pour les élèves ayant été complimentés.

- Les compliments ont une grande importance pour les apprentissages, ils aident l'élève à progresser

Le sentiment de compétence participe à la motivation intrinsèque qui est plus stable et ne nécessite pas le renforcement. Ce type de motivation est beaucoup plus puissant que la motivation intrinsèque seule.

Le sentiment de compétence est l'une des composantes de l'estime de soi

### **3. Besoin d'estime de soi et poursuite des buts**

- Pour Albert BANDURA, la motivation est régie par le sentiment d'efficacité personnel
- Plus l'individu a un sentiment d'efficacité personnel élevé, plus il va déployer d'efforts pour l'atteindre
- Plus le but est proche, plus l'auto-efficacité perçue augmente (BANDURA et SCHUNCK, 1981)

Quand l'élève se trouve dans sa zone proximale de développement, l'élève se sent capable. Il faut des objectifs à court ou moyen terme.

#### **3.1. Définition et caractère de l'estime de soi**

- Traduction littérale de Self Esteem
- Travaux de JAMES (1892) sur le soi, puis on arrête d'en parler
- Dans les années 50, retour de la notion d'estime de soi aux USA, puis dans les années 80 en Europe

Dans la société actuelle, l'estime de soi est une préoccupation importante (recherche de bien-être, d'accomplissement de soi...)

L'estime de soi est la perception positive qu'une personne a d'elle-même. Elle s'exprime dans les termes de valeur, confiance dans sa capacité à surmonter les épreuves, de mérite, de dignité, d'importance et de réussite.

#### **3.2. Les composantes de l'estime de soi**

Il existe 4 composantes de l'estime de soi :

- Le sentiment de sécurité et de confiance
- La connaissance de soi (à travailler avec les plus jeunes)
- Le sentiment d'appartenir à un groupe
- Le sentiment de compétence

ATTENTION : le sujet n'est pas toujours en position d'estime de soi

#### **3.3. L'altération de l'estime de soi**

Les malaises psychologiques ont de multiples causes.

Recevoir de l'amour ou la reconnaissance constitue une condition favorable au développement de l'estime de soi mais ce n'est pas suffisant.

##### **3.3.1. Les complexes**

- CASTRATION
  - « Je ne suis pas capable »
  - Autocensure sous influence de pressions parfois involontaires mais très puissantes des parents ou de l'entourage

## - CULPABILITE

Sentiment très pénible d'être en faute, de faire quelque chose de mal

Responsable du malheur des autres, certain de ne pas mériter le bonheur, s'interdisent les plaisirs de la vie

## - INFERIORITE

Souhaite disparaître lorsqu'on cherche à les mettre en avant

Certitude de ne pas être à la hauteur, timidité, méfiance, défensive

Pense que les autres disent du mal d'elle

Ne s'aime pas et pensent que les autres ne peuvent pas l'aimer non plus

## - EXCLUSION

« Personne ne m'aime »

Convaincu de ne rien avoir en eux qui mérite l'amitié, l'amour

Peur permanent du rejet ou de l'abandon

## - ECHEC

« C'est trop dur, je n'y arriverai jamais »

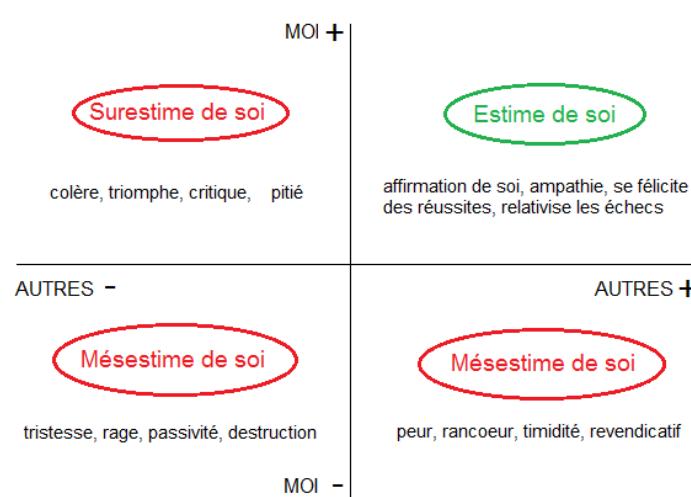
Annonce de l'échec avant d'y être réellement confronté

Sabote consciemment ce qu'ils entreprennent, découragement et abandon

### 3.3.2. Les positions de vie négatives

Il existe 4 façons d'aborder l'autre :

- 3 positions de vie décrivent une difficulté à accéder à une bonne estime de soi
- 1 position décrit une saine estime de soi



Une trop grande estime de soi pousse à se couper des autres et à se faire rejeter.

Une trop petite estime de soi pousse à la perte d'autonomie.

- ➔ Une saine estime de soi c'est être soi-même en tenant compte des autres et permettant de surmonter les obstacles.

## **4. Comment développer l'estime de soi**

### **4.1. Apparition de l'estime de soi**

C'est vers l'âge de 7 ans que l'estime de soi apparaît avec l'émergence du jugement logique. L'enfant commence à prendre en compte les différents points de vue extérieurs.

L'enfant élaboré une pensée critique sur lui-même. Il fait une évaluation globale de sa valeur personnelle dans chacun des domaines de sa vie (parents, amis, école...).

Ex : Dans la cours d'école, la mise en rang pose souvent des problèmes, il y a toujours un élève qui se retrouve seul

Les réactions positives des personnes ayant de l'importance aux yeux de l'enfant (parents, enseignants...) sont très importantes. Il faut complimenter pour faire avancer les enfants, souligner ses réussites pour le confirmer dans sa valeur.

### **4.2. Effet de l'estime de soi**

Un enfant de 7 ans avec une bonne estime de soi est un enfant:

- qui apprend plus vite
- qui retient plus facilement
- qui a un sens des responsabilités dans son comportement

Cette bonne estime de soi a un effet :

- protecteur car elle augmente la compétence de la personne à faire face aux difficultés de la vie
- d'aide à mieux appréhender le monde extérieur
- de diminuer les effets négatifs du stress

A l'inverse, un élève ayant une mauvaise estime de soi

- aura moins de ressources internes pour se contenter
- aura un haut degré d'insatisfaction
- est en quête de reconnaissance dans son environnement familial et social
- les réponses données seront insuffisantes à rassurer en permanence son estime de soi défaillante

### **4.3. Niveau d'estime de soi et réussite scolaire**

L'estime de soi positive et les performances scolaires sont corrélées.

Il existe une estime de soi scolaire qui appartient à l'estime de soi globale. Il existe des relations réciproques entre les deux dimensions.

L'estime de soi scolaire est très importante pour l'élève puisqu'il passe la majeure partie de sa journée à l'école.

### **4.4. Effet du contexte sur l'estime de soi**

#### **4.4.1. Contexte familial**

L'intérêt manifesté par la famille pour le travail scolaire influence l'investissement scolaire de leur enfant.

#### **4.4.2. Les méthodes pédagogiques de l'enseignant**

Le niveau de compétition instauré par le maître augmente les écarts entre les élèves ayant une bonne ou une mauvaise estime de soi.

ATTENTION à la ségrégation entre élèves !

### **4.5. Développer l'estime de soi à l'école**

- Renforcer l'estime de soi, mission préalable à la mise en place de l'activité pédagogique
- Education à la santé, prévenir les comportements à risques susceptibles de se développer à l'adolescence
- Favoriser l'émergence d'une autonomie dans les relations aux autres qui permettent de trouver des compromis
- Mieux se connaître pour mieux s'entendre, jouer, penser et travailler ensemble

### **4.6. Activités à mener en classe**

#### **4.6.1. La connaissance de soi**

Jeux d'implication pour se découvrir aux autres.

Cf. : Beneluschool, les élèves peuvent se créer un profil et se décrire sur une page personnelle

Ex : « j'aime, j'aime pas », portrait chinois (les autres doivent retrouver qui est qui juste avec la description)

- ➔ Permet de faire connaissance, de se découvrir les uns les autres, de s'individualiser, d'oser parler de soi

#### **4.6.2. La connaissance de l'autre**

- ➔ Prendre conscience de l'autre dans ses différences et dans ses similitudes

Ex : cycle 3, jeu des lunettes

- Conforte l'enfant dans l'idée qu'il a des qualités, très gratifiant, valorisant
- L'enfant connaît mieux ses qualités à travers le regard des autres et conforte son estime de soi

Ex : cahier de maîtrise des compétences (étiquettes collées au fur et à mesure)

Ex : certificats de réussites, roue des responsabilités