

UE 308

Estime de soi et auto-régulation.

Compétence: Développement d'une relation non-violente à soi, aux autres, au groupe.

Carnet de l'UE

- Prise de note individuelle tout au long de chaque TD..
- Ces TD s'adressent d'abord à l'individu.
- Mieux se connaître et mieux connaître les processus de la construction du bien-être servira à vos futurs élèves.
- A la fin du TD, notez ce que le TD vous a apporté.

Evaluations

Contrôle continu – épreuve 1

- Nature: DM
Modalité: Un écrit réflexif d'environ 2 pages s'appuyant sur les données collectées dans un carnet de bord (Document renseigné individuellement tout au long du semestre qui identifiera les moyens à mettre en œuvre pour son développement personnel) Coefficient 1
Date: 27 Novembre
- Nature: DST / Etude de cas. **Jeudi 27 novembre.**

TD d'Aujourd'hui.

- Les systèmes de motivations humaines.
- Pourquoi s'intéresser aux systèmes de motivations?

- TD 2 Estime de soi et sentiment d'auto-efficacité
- TD 3 Le statut de l'erreur
- TD 4 et 5: Corps & Voix

Etude de cas.

- [https://www.actibloom.com/michel-recope-partie-n° 1-le-constat.html](https://www.actibloom.com/michel-recope-partie-n°1-le-constat.html)

<https://vimeo.com/194009667?signup=true>

Et vous?

Etes-vous motivé par cette UE 308?

Etes-vous motivé dans **toutes** les UE de la licence?
Si non, pour quoi venez-vous sur le site?

Les besoins psychologiques.

À la base et de façon innée, tout individu, selon ce que soutiennent Deci et Ryan (2002), cherche à satisfaire trois types fondamentaux de besoins psychologiques :

- Les besoins d'autonomie;
- Les besoins d'affiliation (de relation avec autrui).
- Les besoins de compétence

3 prérequis.

- Pour **devenir compétent**, apprendre, nous avons besoin de 3 prérequis...

Les conditions de l'apprentissage.

SDM

- **SECURITE.**

Intégrité physique & psychologique.

- **DISPONIBILITE cognitive.**

Liée à la maturité du cerveau, tous les apprentissages ne sont pas accessibles à tous les moments de la vie.

- **MOTIVATION.**

Les motivations.

Dans leur théorie d'**autodétermination**, Deci et Ryan (2002) distinguent trois principaux types de motivation :

- La motivation intrinsèque;
- La motivation extrinsèque;
- L'amotivation.

La motivation intrinsèque

- La **motivation** est dite **intrinsèque** lorsque l'individu s'engage de façon volontaire et spontanée dans une activité en raison de l'intérêt et du plaisir qu'il trouve à effectuer celle-ci, sans aucune récompense externe.
- Par exemple, un élève qui s'engage dans la résolution de problèmes parce qu'il aime les mathématiques fait preuve de motivation intrinsèque, considérée comme le plus haut niveau d'autodétermination.

VOUS (Quand, Contexte)?

La motivation extrinsèque

La **motivation extrinsèque**, quant à elle, renvoie à la pratique d'une activité effectuée non en raison du plaisir qu'elle procure, mais pour des raisons souvent externes ou des motifs instrumentaux (ex. : punition, récompense, pression sociale, obtention de l'approbation d'une tierce personne). La motivation extrinsèque se divise en quatre sous-catégories :

- La régulation externe
- La régulation introjectée
- La régulation identifiée
- La régulation intégrée

1) La régulation externe

- Les élèves font preuve de **motivation extrinsèque par régulation externe** lorsqu'ils s'impliquent dans leur scolarité en y étant obligés par leurs parents ou lorsqu'ils attendent une récompense de leur travail.

VOUS (Quand, Contexte)?

2) La régulation introjectée

- Les élèves qui s'engagent dans une activité parce qu'ils ressentent une pression interne de culpabilité ou de honte s'ils ne le font pas manifestent quant à eux une **motivation extrinsèque par régulation introjectée**.

VOUS (Quand, Contexte)?

3) La régulation identifiée

- La **motivation extrinsèque par régulation identifiée** concerne les élèves qui s'engagent, par exemple, dans l'équipe de soccer de l'école en sachant que leur participation aux compétitions scolaires peut les préparer à la carrière sportive dont il rêve.

VOUS (Quand, Contexte)?

1) La régulation intégrée.

- Quant à la **motivation par régulation intégrée**, elle renvoie à l'implication des élèves dans une activité quand celle-ci correspond à leurs valeurs et est cohérente avec le concept de soi de ces élèves.

VOUS (Quand, Contexte)?

L'amotivation.

- Enfin, en ce qui concerne l'**amotivation**, Deci et Ryan (2002) la définissent comme l'absence de motivation. Elle constitue le niveau le plus bas d'autodétermination. Les élèves qui font preuve d'amotivation s'engagent dans les activités sans trop connaître la raison de leur implication et sans trop savoir ce que celle-ci leur apporte en retour.

- Les élèves qui font preuve d'amotivation sont effectivement **dépourvus de toute motivation** à apprendre ce qui **ne les incite guère à « déployer des efforts ou des énergies »**.
- Cela pourrait être attribuable au fait qu'ils aient **vécu des difficultés** ou des échecs qu'ils ont associés à des forces incontrôlables. Par conséquent, ils en seraient effectivement venus à **dévaloriser l'adoption de comportements** qui leur sont pourtant vivement recommandés par leur entourage, ceux-ci leur semblant inefficaces pour atteindre certains résultats souhaitables.

- Ces élèves deviendraient **passifs en classe** parce qu'ils ressentent qu'ils ont peu de prise sur ce qui s'y passe. Ils auraient d'ailleurs du mal à bien évaluer les conséquences de leurs comportements, c'est-à-dire à associer les résultats qu'ils obtiennent aux actions qu'ils ont réalisées.
- **Jusqu'à 15 % des élèves pourraient développer une telle insensibilité.**

VOUS (Quand, Contexte)?

Amotivation.

Un état similaire à celui de la dépression ?

- À la lueur des indications précédentes, nous pourrions faire l'hypothèse d'un lien entre l'état d'amotivation et celui de la dépression.
- En fait, l'amotivation serait vraisemblablement un symptôme commun de la dépression. Or, une personne pourrait être amotivée sans toutefois éprouver également, de manière durable, plusieurs des autres symptômes qui sont normalement observés chez la personne dépressive (ex. : agitation psychomotrice, tristesse intense, idées noires, troubles de l'alimentation ou du sommeil, etc.). Elle peut être seulement contextualisée et passagère.

- Mais, retenons que tout comme la personne dépressive, la personne amotivée peut avoir une **perception altérée** d'elle-même et peut démontrer peu d'entrain envers les situations. La personne amotivée n'est effectivement guère intéressée à aborder de nouvelles situations et à vouloir les maîtriser. Elle peut même recourir à des **stratégies d'évitement**.

- De plus, elle peut se montrer **agacée** par le fait que l'environnement la contraint à aborder des situations qui lui paraissent sans intérêt et sans valeur et qui semblent requérir des connaissances et compétences non maîtrisées.

Que peuvent faire les enseignants ?

- il semblerait que ceux-ci gagneraient à mettre en œuvre des pratiques favorisant l'engagement des élèves dans leurs apprentissages. L'une d'entre elles consiste à proposer aux élèves des activités d'apprentissage qui représentent des **défis signifiants, des situations signifiantes.**

Le SENS

Le sens & l'apprentissage,

Lorsque l'enseignant donne du sens aux apprentissages, ce sens développe:

- L'adhésion
- La persévérance
- La recherche de solution alternative.

- Pour les élèves en perte de motivation, les pédagogies permettant de **faire des choix** sur la base de leurs habiletés et de leurs intérêts personnels constituent des pistes à explorer.
- Cette démarche développe la responsabilité et **l'engagement**.

La pédagogie du choix.

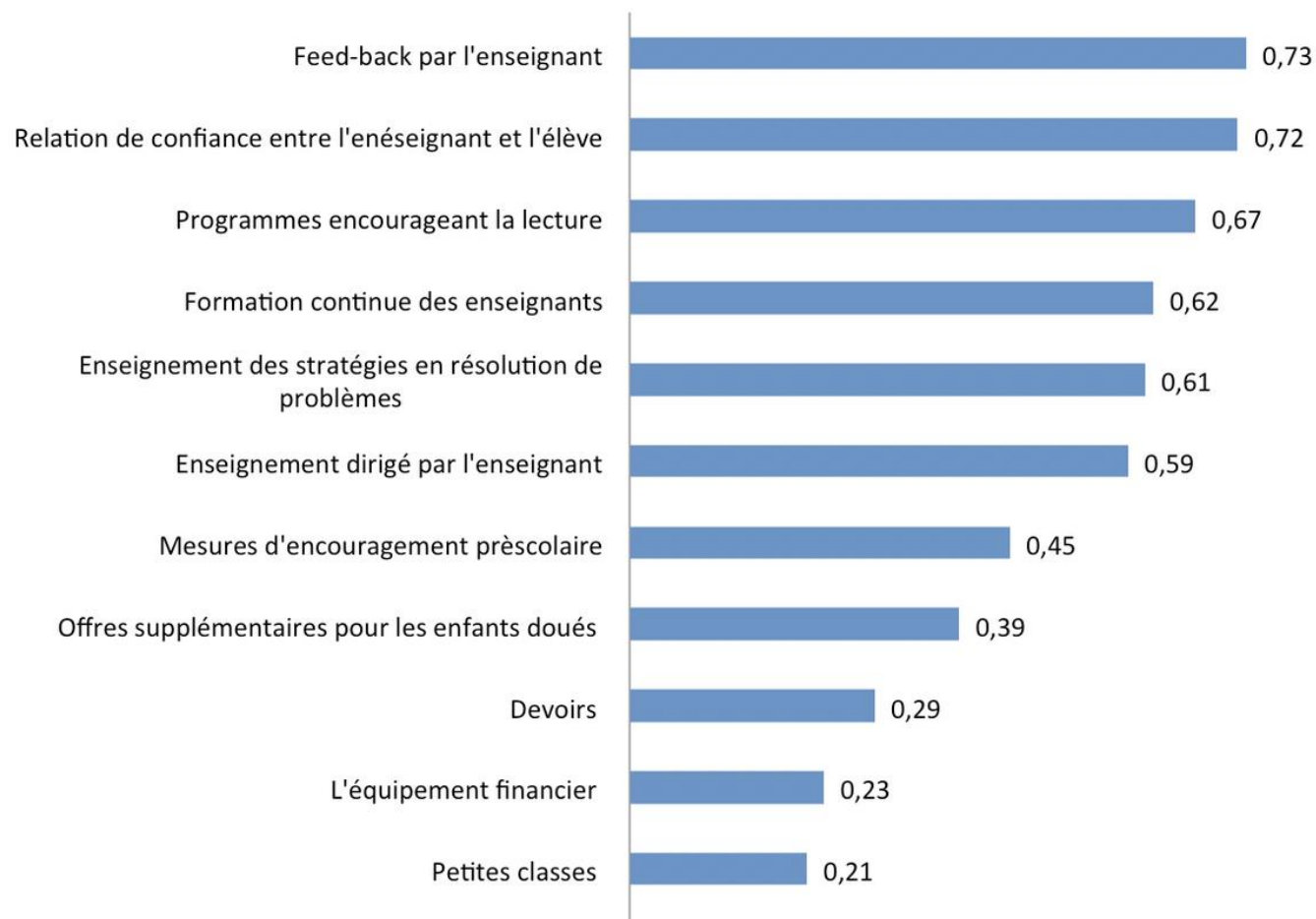
- Cette pratique permet, d'une part, aux élèves de retirer une certaine **satisfaction** de leurs choix et donc de leur activité d'apprentissages.
- D'autre part, elle contribue à renforcer leur perception de **contrôle** vis-à-vis des situations, en plus de favoriser leur autonomie et le développement de leurs compétences.
- Exemple?

- Une autre pratique favorable à l'engagement consiste à **établir un cadre relationnel favorable à l'émergence d'une identité scolaire gratifiante** et à la **préservation de l'estime de soi**. Il est recommandé d'entretenir des attentes élevées à l'égard de chacun de ses élèves, et de considérer les **erreurs comme des occasions d'apprendre** et non comme des échecs. Ces pratiques d'enseignement méritent considération, car elles ont fait la preuve de leur incidence positive sur l'engagement scolaire.

- L'importance de la pédagogie.
- Sara

Régulations pédagogiques

John HATTIE
2009 :
« Visible
Learning ».



Les 5 Gestes professionnels

Dominique BUCHETON (le multi-agenda de l'enseignant)

- L'atmosphère
- Le tissage
- Le pilotage
- L'étayage
- La maîtrise du savoir à enseigner.

Mes émotions quand j'apprends?

- Comment ma motivation évolue quand j'apprends?
- Ma motivation est-elle liée à mes émotions?

Apprendre ça déstabilise.

- Apprendre, être en **formation**, c'est accepter d'être en trans**formation**.
- C'est accepter de remettre en cause ses représentations (que l'on pensait peut-être comme certaines et définitives).
- « Si un jour tu penses que tu es arrivé c'est que tu n'allais pas loin »

Mes émotions quand j'apprends.

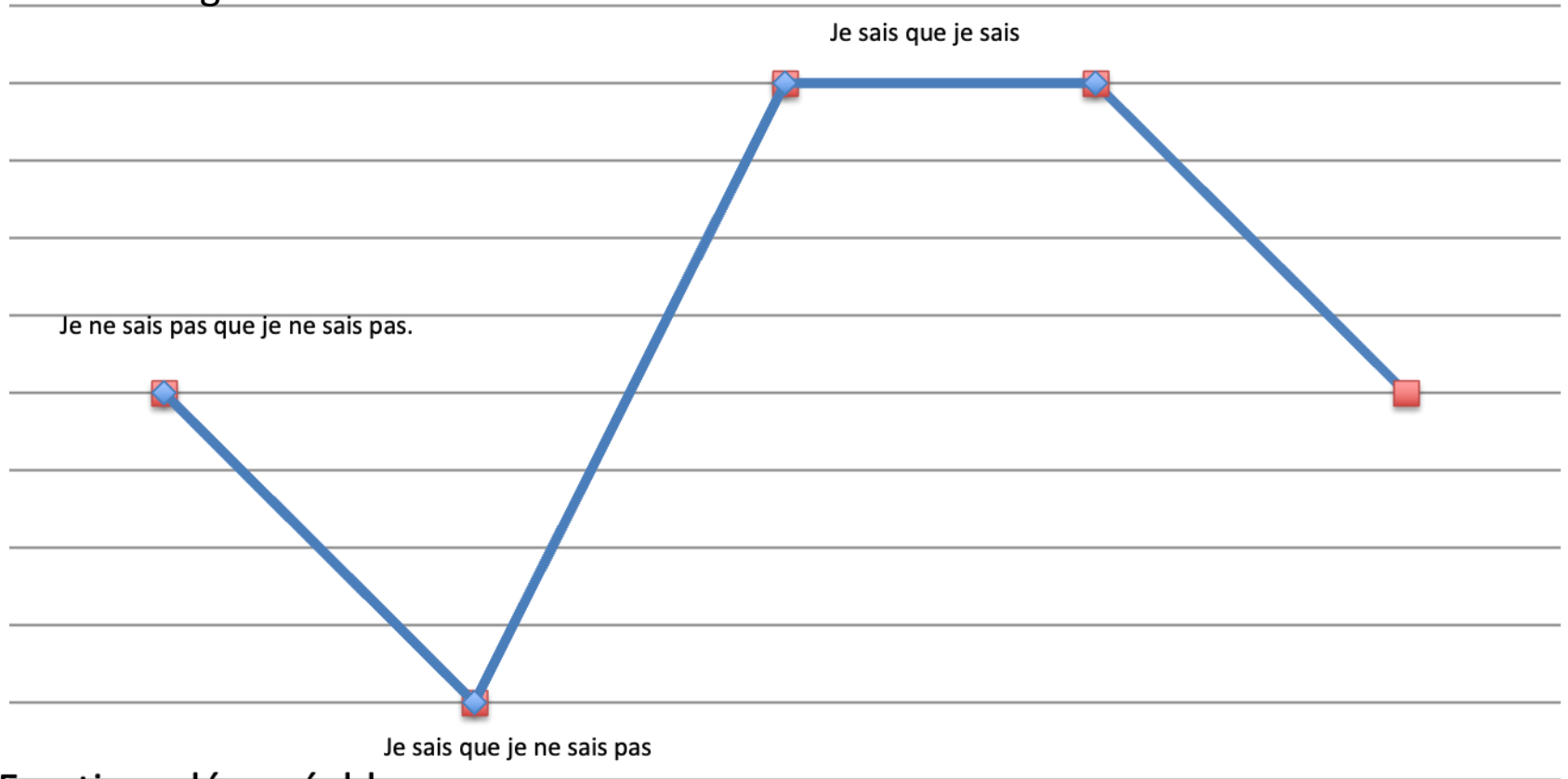
Emotions agréables

Je sais que je sais

Je ne sais pas que je ne sais pas.

Je sais que je ne sais pas

Emotions désagréables



Des buts motivationnels.

- Comment le P.E. peut-il concevoir ses séances en prenant en compte les motivations de ses élèves?

- A noter, **NICHOLLS en 1989**, (« The competitive ethos and democratic éducation ». MA: Harvard University Press, Cambridge), a mis en exergue que certains élèves sont orientés par un but de maîtrise et d'autres par des buts de performance.

- ***But de maîtrise :***

L'élève est orienté par rapport aux progrès qu'il réalise, au niveau d'habileté acquis en fonction de critères de réussite simples. Il attribue sa réussite au travail et aux efforts fournis.

- ***But de performance***

L'élève est orienté par rapport à une mesure du temps ou de l'espace, à une performance.

Il explique sa réussite par ses aptitudes et ses échecs par le manque de chance.

Travail / 2

- Discipline: EPS
- Niveau: CE1.
- Exercice: Passe à 10
- Rédiger les consignes pour qu'elles concernent tous les élèves.
- **Attention au critère de réussite.**

Piste

- Interdisciplinarité
- Activité collective
- Réussir n'est pas gagner
- Réussir c'est

La Zone Proximale de développement.

- Lev VYGOTSKY, philosophe russe (1896-1934): ZPD.
- Le phénomène de Résignation (DWECK 1979):
Sur un plan psychologique, la résignation arrive lorsque l'organisme (animal ou homme) ne perçoit plus de relation entre ce qu'il fait et les résultats de son action.

DIDACTIQUE

Bibliographie

- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
Repéré à https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, NY : University of Rochester Press.

Réflexion

- En quoi, le fait de connaître les systèmes de motivation permet de développer une relation non-violente:
 - A soi
 - Aux autres
 - Au groupe

Pour moi / pour mon futur métier?