

Le quadrilatère de l'estime de soi

Objectifs : - Amener l'élève à se poser des questions sur l'image qu'il a de lui-même dans quatre domaines : émotionnel, social, physique et scolaire.

- L'aider à repérer le domaine où il est le plus en confiance ;

- En individuel, réfléchir avec ceux qui le désirent sur des pistes pour une amélioration de la confiance en soi dans les domaines les plus faibles.

Mots-clés : estime de soi – français – texte libre – conte – mise en situation – jeu de rôle

Type de fiche : Activité

Niveau scolaire : collègue

Durée : 60 minutes

Nombre de séances : une

Matériel : annexes

Référence : Cet exercice a été mis en œuvre en 2002 et 2003 dans des ateliers de gestion des conflits au collège Jacques Decour, expérience qui a été relatée dans La lettre *Eduquer à la non-violence et à la paix* n°11 sur la Médiation, à la suite de l'interview de Françoise Fiévet, alors professeure de français et coordinatrice du projet.

Procédure et remarques pédagogiques

Il ne s'agit pas ici d'un test de psychométrie. Le questionnaire ne sera pas exploité pour établir un profil de la classe et pour classer l'élève dans ce profil. Les élèves ne seront pas invités à communiquer leurs réponses et il leur sera bien précisé qu'il ne s'agit pas ici d'un exercice destiné à leur « mettre une note ».

- La fiche propose simplement d'inviter chaque élève à une introspection guidée par un questionnaire. Vous les invitez à apporter « obligatoirement » une réponse « vrai » ou « faux », même si parfois il a des difficultés à choisir sa réponse.
- Il fera lui-même la synthèse de ses réponses sous la forme d'un petit exercice de mathématique, la construction d'un graphique. Il obtiendra un quadrilatère. Il est possible de profiter de cette occasion pour énumérer des noms de quadrilatères qu'ils connaissent et de rappeler leurs propriétés : le carré, le losange, le rectangle, le trapèze, le parallélogramme, le cerf-volant, etc. Demandez aussi comment calculer l'aire du quadrilatère lorsque ses diagonales sont perpendiculaires. (produit des longueurs des deux diagonales divisé par deux. Cela donne le score estime de soi de chacun).
- En fin de séance, les élèves seront invités, dans un échange collectif, à exprimer leur ressenti durant l'exercice. « Comment avez-vous vécu cet exercice ? Qu'est-ce qui vous a plu ? Qu'est-ce qui vous a gêné ? Avez-vous eu des difficultés pour choisir certaines réponses ? Qu'est-ce que l'exercice vous a appris de positif sur vous-même ? Avez-vous découvert des domaines où vous avez envie de progresser ? Pensez-vous que ce soit possible ? Connaissez-vous des personnes qui pourraient vous aider pour cela ? »
- Mettez en valeur le sommet du quadrilatère le plus éloigné du centre. Vous faites remarquer aux élèves qu'il correspond au domaine pour lequel ils ont le plus d'estime de soi, à un point fort pour eux.
- Vous proposez à ceux qui le veulent de venir vous rencontrer, individuellement, pour réfléchir avec vous sur leur quadrilatère et sur des moyens qui pourraient les aider à grandir.

Annexe 1 : Questionnaire pour construire son quadrilatère de l'estime de soi

	N°	Vrai	Faux
Je me mets facilement en colère	1		
Quand je discute avec mes parents, en général j'ai l'impression qu'ils me comprennent	2		
Je me décourage facilement quand je ne comprends pas ou que je ne sais pas faire en classe	3		
Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement	4		
Je me sens bien dans ma peau	5		
J'ai l'impression que les autres doutent de moi	6		
Je me sens maladroit et je ne sais pas quoi faire de mes mains	7		
Je pense que la majorité de mes professeurs sont satisfaits de moi	8		
Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e)	9		
Je suis fidèle dans mes amitiés	10		
J'ai du mal à m'organiser dans mon travail	11		
Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique	12		
Je suis rarement intimidé(e)	13		
Je suis souvent anxieux(se)	14		
Je pense que je dors suffisamment pour être efficace dans mes activités quotidiennes	15		
Je ne travaille pas suffisamment	16		
En général, j'ai confiance en moi	17		
Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font	18		
Pour avoir l'illusion de me sentir mieux, je consomme des sucreries, du café, du chewing-gum, etc.	19		
En classe, je comprends assez vite	20		
J'aime être interrogé(e) en classe	21		
Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre	22		
En général, j'aime les activités collectives	23		
Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement	24		

	N°	Vrai	Faux
J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement	25		
J'ai une bonne opinion de moi-même	26		
Je pense que les autres s'ennuient avec moi	27		
J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive	28		
Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir	29		
Je me dispute souvent avec les autres	30		
En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire	31		
Je passe facilement du rire aux larmes, ou réciproquement	32		
Je suis gêné(e) quand on me regarde pratiquer un sport	33		
Je retiens bien ce que j'apprends	34		
Je suis plutôt optimiste	35		
Je me sens mieux quand je suis seule	36		
J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé	37		
J'aime participer activement à un travail en petit groupe	38		
J'ai l'impression de faire les choses moins bien que les autres	39		
J'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur dans un groupe	40		
Je manque de méthode dans mon travail	41		
Je pense que j'ai un physique peu attirant	42		
Je pense avoir de l'influence sur les autres	43		
Je perds facilement mes moyens quand on me fait des reproches	44		
Je préfère prendre peu d'initiatives dans un groupe	45		
Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe	46		
Dans un groupe, il m'arrive d'éprouver un sentiment d'isolement	47		
Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires	48		

Ce questionnaire s'est inspiré d'items puisés dans *l'échelle toulousaine de l'estime de soi* (ETES) avec une formulation travaillée par des enseignants pour être adaptée à des élèves de cinquième en vue des objectifs pédagogiques poursuivis. Il ne s'agit en aucun cas d'un questionnaire-test de psychométrie.

Annexe 2 : Pour obtenir le quadrilatère de votre estime de soi

Sur le plan émotionnel

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	1	5	9	13	14	17	26	29	32	35	39	44
Réponse	faux	vrai	faux	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	vrai	faux	faux
Croix												

Nombre de croix : .

Sur le plan social

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	2	6	10	18	23	27	30	36	40	43	45	47
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux
Croix												

Nombre de croix : .

Sur le plan physique

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	4	7	12	15	19	22	25	28	33	37	42	46
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai
Croix												

Nombre de croix : .

Sur le plan scolaire

Marquez une croix si votre réponse est :

Question n°	3	8	11	16	20	21	24	31	34	38	41	48
Réponse	faux	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	vrai
Croix												

Nombre de croix : .

Sur le graphique ci-contre, vous pouvez maintenant représenter par un point sur chacune des quatre branches le nombre de croix que vous avez trouvé dans chacun des quatre domaines. Joignez entre eux vos quatre points. Vous obtiendrez le quadrilatère de votre estime de soi. Cela vous a aidé à connaître la représentation que vous avez de vous-même, vos points forts et vos points faibles.

