

Sentiment de compétence et apprentissage optimal

Emma Guillet-Descas*, de l'UFRSTAPS de Lyon, défend l'idée que l'atteinte de son plus haut niveau passe par l'acquisition d'une qualité d'autodétermination.

Qu'entendez-vous par la qualité d'autodétermination ?

En développant chez les coureurs « une motivation à pratiquer pour le plaisir inhérent à l'activité » on les aide à percevoir le sens et la nécessité du savoir à acquérir, à construire une motivation autodéterminée et non plus extrinsèque régulée par le fait d'obtenir une récompense, ou d'éviter une punition. Ils deviennent ainsi plus autonomes vis-à-vis de leur apprentissage, prennent du plaisir, autant d'éléments gages d'une pratique sur le long terme.

Comment développer cette qualité chez nos élèves ?

La qualité d'autodétermination est médiée, en partie, par le sentiment de compétence des élèves, c'est-à-dire la manière dont l'élève se sent compétent. L'enseignant par le contexte d'apprentissage qu'il met en place, par les feed-back qu'il donne à ses élèves contribue de manière importante au développement de ce sentiment de compétence. L'enjeu, relativiser systématiquement le résultat obtenu par l'élève, ce qui renvoie à la qualité du sentiment de compétence et à l'orthogonalité des buts d'accomplissement proposés par l'enseignant.

L'orthogonalité des buts, un principe qui doit devenir un fondement commun à toute une profession, à toute une communauté.

Au cours de son cycle, l'enseignant doit mixer buts de résultat et buts de maîtrise pour relativiser les échecs et les réussites, pour engager l'élève dans une pratique réfléchie et réflexive. Pierre, en but de résultat, veut gagner la course. Finissant cinquième, il invente ses camarades qui ont triché, et surtout il ne veut plus courir. L'enseignant devra lui faire admettre que certes il n'a pas gagné mais que le franchissement des haies apparaissait plus continu. A un niveau de scolarité plus avancé il l'accompagnera dans l'analyse de sa course. « Etais tu suffisamment concentré au départ? Ne t'es-tu pas crispé en voyant les autres coureurs devant toi? » La démarche sera la même avec un élève qui atteint le résultat escompté, il faudra aussi l'amener à prendre conscience des moyens qui lui ont permis d'atteindre le résultat visé pour rendre la réussite reproductible. « Tu as maintenu 100% de ta VMA, super, mais quelles ont été tes sensations? »

En définitive il s'agit de sortir d'une pratique vécue sur le seul mode émotionnel et affectif en ce centrant sur l'analyse des procédures.

Au-delà des feed-back, l'enseignant au cours du cycle devra structurer des séances à dominante « confrontation normative » et des séances à dominante « confrontation à soi » de manière à faire progresser les élèves sur les deux buts, à percevoir les différences, les intérêts de chaque démarche.

La survalorisation du résultat au détriment des conditions mises en œuvre peut conduire à un sentiment d'incompétence, et accroître les différences entre les élèves.

Les collégiens et les lycéens ont un sentiment de compétence

très friable à une période de leur vie (l'adolescence) où ils remettent en cause très souvent leur compétence, où ils développent des attitudes très prégnantes de comparaison aux autres. Si nous survalorisons un contexte de performance normative, nous pouvons voir apparaître des comportements démissionnaires chez nombre d'entre eux : « Il réussit mieux que moi, sans faire d'efforts, alors je vais en faire moins pour ne pas avoir l'air ridicule. »

Par ailleurs, on évoque souvent des sentiments d'incompétence plus importants chez les filles notamment dans le domaine de l'activité physique. Des études ont montré que cela pouvait être lié à l'environnement social et parfois à la qualité des feedback donnés. L'internalisation de leur échec couplé à un feedback sur le processus renforce ce sentiment d'incompétence. A contrario avec les garçons les feed-back sont davantage sur des problèmes de discipline, moins sur leur compétence, et renforcent leur sentiment d'intégration.

C'est donc en construisant un contexte social, psychologique, motivationnel de pratique favorable à l'émergence d'un sentiment de compétence que les enseignants peuvent aider les élèves à atteindre leur plus haut niveau de réalisation. ♦

Propos recueillis par Ysabelle Humbert

* maîtresse de conférences en psychologie

Pour creuser le sujet se reporter à : P. Sarrazin & E. Guillet, 2001, «*Ils ne se réinscrivent pas !* » Variables et processus de l'abandon sportif. In F. Cury & P. Sarrazin (Eds.), Théories de la motivation et pratiques sportives : états de la recherche. Paris, PUF, pratiques corporelles, pp. 223-254.

