

UNITE DIDACTIQUE 2.

CONSTRUCTION DU MOI, L' AUTOREGULATION LA MAITRISE DE SOI

Présentation

Nous partons de la définition de l'autorégulation comme étant *l'ensemble des procédés et mécanismes psychologiques qui permettent à la personne de diriger de façon autonome sa conduite, c'est-à-dire d'orienter son comportement en accord avec la volonté rationnelle propre, en contrôlant les variations internes et externes qui l'influencent.* .

Pour l'autorégulation nous avons besoin de nous connaître (« l'autoconnaissance » ou connaissance de soi) afin de pouvoir s'organiser de façon cohérente avec nous même. Pour cela nous devons aussi compter sur notre propre autoévaluation critique et la maîtrise de soi, que nous pouvons éveiller grâce à une analyse rétroactive qui nous fera revenir sur des sensations passées et reconnaître le procédé qui nous a fait changer.

Objectifs

- Acquérir et développer les capacités d'autoréflexion, d'autocritique et d'autoévaluation.
- Façonner une façon d'être souhaitée. Construire des comportements volontairement choisis.
- Contrôler nos impulsions.

Matériels

- Document A, fiche hebdomadaire des comportements négatifs et positifs.
- Document B, fiche d'évaluation des situations inconfortables, avec ses raisons et ses possibles alternatives, ainsi que le changement de comportement si tel a été le cas.
- Document C, Scénario pour le vidéo-forum d'après le film de "My name is Joe".
- Film "My name is Joe", 1998.

Sources

- Elaboration personnelle.
- L'activité "Réflexions sur notre comportement" est adaptée de *Guías Praxis para el profesorado de la ESO. "ÉTICA Y EDUCACIÓN EN VALORES"* (2000), AA.VV. Praxis Educación. Barcelona.

Durée

Le professeur, en accord avec le profil et la motivation du groupe classe, déterminera le temps nécessaire à chacune des phases de développement envisagées. Toutefois nous pensons que la moyenne serait de trois séances et évaluations.

Activités

1. Phase individuelle

1. Réfléchissons sur notre comportement. DOCUMENT A

L'objectif de cette activité est de faciliter le travail de l'élève pour qu'il puisse apprendre à changer ses comportements qu'il définit lui-même comme négatif. Pour cela :

- Dans un premier temps, en classe, nous mettons en place un "tourbillon d'idées" sur les comportements négatifs et désagréables qui peuvent se produire dans n'importe quelle situation au sein de l'établissement, chez eux, dans leur famille ou même, lors des activités extrascolaires et ludiques.
- Dans un deuxième temps nous entamons un débat sur les attitudes qu'ils auraient pu adopter au lieu de celles dites négatives (celles que nous aurions souhaité que les autres aient à notre égard, par exemple).
- Et pour finir on distribue les fiches personnelles et individuelles.

L'élève doit remplir ces fiches de manière individuelle et personnelle, à aucun moment il sera obligé de lire ses réponses mais par contre, il doit en laisser une trace écrite de manière à ce que par la suite, il en fasse une analyse rétroactive.

L'ambiance de classe, pour cette activité, doit être sérieuse pour assurer l'anonymat des cartons dans le but de garantir la sincérité des réponses.

L'activité peut s'étendre sur une semaine, mais l'élève doit savoir qu'il peut la prolonger autant qu'il le souhaite ou qui lui sera nécessaire à la remédiation de ses comportements négatifs.

Par cette activité on cherche à accroître et développer les valeurs telles que l'effort et la volonté.

2. Evaluons notre comportement. DOCUMENT B

Cette activité a pour objectif que l'élève essaie de développer la maîtrise de soi, la réflexion et l'autocritique sur ses propres actes, de manière à identifier les points négatifs et reconnaître les points positifs qui auraient pu être appliqués.

Pour que l'élève puisse faire une évaluation la plus claire possible, nous avons élaboré un tableau qui souligne les démarches qui permettent le changement de comportement souhaité. Le professeur peut et doit donner quelques exemples, il peut même en choisir un qui se serait produit en cours et sur lequel il y eut débat, ou bien nous laissons l'enseignant seul juge des exemples appropriés à donner.

Cette activité ne doit pas seulement se réaliser d'après une situation en particulier mais l'élève doit peu à peu prendre des notes, pendant un laps de temps déterminé, des situations qu'il considère comme susceptibles d'amélioration et réaliser par la suite une réflexion sur tout le processus. Celle-ci pourra être exposée en cours, toujours de manière volontaire.

2. Phase collective

3. Video-Forum sur le film "MY NAME IS JOE" . DOCUMENT C

Nous avons choisi ce film car le protagoniste a surmonté une étape difficile liée à son alcoolisme ainsi que du fait des situations personnelles du reste des personnages. Tout ceci nous permettra de parler de la jeunesse, de l'égalité, la justice et la marginalité.

Par la projection de ce film nous essayons de nous rapprocher de l'élève pour que celui-ci puisse entrevoir, dans les faits contés, certaines situations qui lui semblent familières qu'il aurait pu vivre, voir ou savoir.

Nous cherchons à soulever un débat sur les valeurs les plus proches des élèves et qu'eux-mêmes puissent être juges et critiques.

Il est souhaitable que le professeur ait vu le film et pris de la documentation sur ce qui pourrait susciter des questions, des interrogations et des demandes d'informations de la part de l'élève. Il peut aussi considérer opportun d'arrêter la projection à certains moments ou d'attirer l'attention sur ce qu'il considère approprié. Le professeur doit connaître et rappeler les étapes que l'élève doit suivre pendant l'activité

- Relever les personnages principaux et secondaires du film.
- Réfléchir sur la trame, les conflits qui se posent et la façon dont chaque personnage doit les affronter.
- Noter les situations et circonstances personnelles de chaque personnage.
- Adopter une position compréhensive au sujet des circonstances extérieures.
- Adopter une position critique sur le film.
- Réfléchir sur ce que nous aurions pu faire à sa place.

(Cette activité devrait se réaliser en une seule séance, c'est pour cette raison que deux heures de cours d'affilée sont indispensables).

4. Débat sur le film. DOCUMENT C

Le débat permettra des affrontements critiques sur la réalité, facilitera la mise en valeur des « bonnes raisons » et aidera à l'apprentissage des discussions sur des thèmes controversés de grande importance éthique et morale (c'est ce qui nous a poussés à choisir ce film).

Le professeur devra créer un climat respectueux et de confiance dans lequel les élèves pourront exposer leurs opinions personnelles sans craindre qu'elles soient dédaignées.

On travaillera le respect, la tolérance, la capacité à exprimer ses opinions personnelles, le sens critique...

Le professeur doit avoir un rôle modérateur, en intervenant le moins possible, en apaisant les moments les plus violents, s'il y en avait, et en stimulant les moments les plus lents et ceux où le débat manque d'énergie.

Evaluation

Etant donné les caractéristiques du bloc de contenus, tellement personnelle, nous pensons que la meilleure évaluation devrait être « l'autoévaluation ». Pour cela l'élève doit avoir un journal intime dans lequel il annotera ses réussites, recherches et réflexions personnelles. Le professeur peut évaluer ses réussites grâce à l'observation et les entretiens personnels et individuels, tout en respectant à chaque instant l'anonymat des données.

Toutefois il est possible de prendre en compte des critères plus objectifs pour donner une appréciation autant de l'élève, de façon individuelle et au sein du groupe, que du développement de l'activité. Ces critères pourraient être:

- la participation dans les activités collectives,
- le degré de coopération,
- la capacité à dialoguer, le niveau d'engagement,
- le sérieux dans le traitement des thèmes,
- l'empathie,

- le sens critique,
- la tolérance...

Nous devons toujours avoir à l'esprit que ces valeurs ne sont pas quantitatives mais qualitatives et que donc l'évaluation requiert plus un rapport qu'une note chiffrée.

DOCUMENT A

“Réfléchissons sur notre comportement”

Dans bien des situations qui sont apparues lors du débat, qu’elles soient positives ou négatives, nous les avons subis directement. Nous te proposons de faire un récapitulatif de ces situations.

Tu peux sélectionner quelques unes que tu connais, puisqu’elles se produisent dans ta vie, ou de noter celles qui surgissent et voir ainsi leur répétition ou singularité.

Tu peux poursuivre cette activité pendant une semaine ou la continuer pendant le temps que tu considères nécessaire, tout en essayant de diminuer la fréquence avec laquelle ces situations se produisent et de réfléchir sur les moments où elles se produisent le plus, les personnes avec qui elles se passent... c’est pour cela que tu devras noter tout ce que tu considères remarquables dans le tableau suivant.

DESCRIPTION		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
COMPORTEMENT NEGATIF	PERSONNES					
	SITUATION					
COMPORTEMENT POSITIF	PERSONNES					
	SITUATION					

DOCUMENT B

“Evaluons notre comportement”

Quand nous ne nous sentons pas bien avec nous-mêmes pour avoir agi de façon préjudiciable envers les autres ou alors parce que nous considérons ne pas avoir été justes, nous pensons toujours à ce que nous aurions dû faire et nous sommes capables de revivre la situation mentalement jusqu’à ce que nous nous sentions réconciliés avec nous-mêmes.

Il s’agit justement de cela dans cette activité, de faire en sorte que tu sois capable de noter ces situations dans lesquelles tu ne te sens pas à l’aise avec toi même et tu penses ou sais ce que tu aurais dû faire ou dire, au lieu de ce qui s’est réellement passé. La dernière colonne est destinée à ce que tu notes si, dans des situations antérieures et semblables, tu as réussi à les réaliser comme tu l’avais souhaité.

CE QUI S’EST PASSE	CE QUI N’A PAS ETE REUSSI	CE QUI AURAIT ETE BIEN	OUI!

Ciné-Forum sur le film “MY NAME IS JOE”

Pour que tu puisses voir le film de façon critique et nous orienter tous vers un futur débat, il serait intéressant auparavant que tu lises les consignes suivantes qui orienteront ta réflexion personnelle ainsi que le forum qui suit.

- Noter les personnages principaux et secondaires du film.
- Réfléchir sur la trame, les conflits qui se posent et la façon dont chaque personnage les résout.
- Noter les situations et circonstances personnelles de chaque personnage.
- Adopter une position compréhensive sur les circonstances antérieures,
- Adopter une attitude critique sur le film,
- Réfléchir sur ce que nous aurions pu faire à sa place.
- Ce qui a attiré ton attention.
- Quelles ont été les situations les plus dramatiques pour toi? Qu’as-tu ressenti ?
- Les conflits que tu considères importants dans le film.

Note ton avis et prends-le en compte lors du débat forum, note aussi l’opinion des autres qui te semble intéressante ainsi que celle dont tu n’avais pas pensé.