

# Projet « Estime de soi »

par Cécile PROUST



Progression d'un groupe dans la rivière. Clichés Antoine Michelet.

**M**elle est une petite ville du sud des Deux-Sèvres. Son lycée polyvalent Joseph Desfontaines rassemble environ 800 élèves d'une zone très rurale. Bien que la plupart d'entre eux soient très attachés à l'établissement et y reviennent avec plaisir, on décèle chez certains un mal-être ou une mauvaise estime de soi. L'année scolaire 2015-2016 a ainsi été très difficile. Cela a sans aucun doute compté dans notre motivation à la mise en place du projet.

Personnellement, j'apprécie tout particulièrement en tant qu'initiatrice de spéléologie le moment où le débutant parvient à vaincre sa peur en haut du puits, c'est ce qui m'a poussée à proposer depuis plusieurs années ce type d'activités dans l'établissement où j'enseigne.

La première expérimentation organisée avec mon collègue Jean-Pierre Bourreau est une descente en rappel à partir d'un escalier de secours dans le cadre d'une recherche de « remotivation ». L'expérience, bien que concluante, ne pourra malheureusement pas être poursuivie suite à une modification des lieux.

En 2009, le congrès national de spéléologie a lieu à Melle et nous permet d'emmener toute une classe sous terre. Nous décidons alors de répéter cette

expérience une fois par an, en mai, afin de choisir la classe et de profiter du beau temps. Les élèves en ressortent toujours avec le sourire et conscients de la chance qui leur est offerte.

À partir de 2015, la sortie « spéléo » se teinte de sciences (analyses d'eau, expériences sous terre pour répondre à une problématique définie à l'avance...). On en vient à faire deux sorties par an : une « scientifique » en octobre dont les résultats sont exploités par la suite et l'autre plus « traditionnelle » en mai.

Suite aux événements de l'année scolaire, l'expérience de mai 2016 s'adresse en priorité à des élèves en mal-être ou manquant de confiance en eux. Le recrutement s'avère délicat mais les professeurs principaux, sollicités pour signaler des élèves susceptibles de remplir les critères, ont majoritairement adhéré à la démarche. La dernière étape de ce repérage incombera à la jeune infirmière Maëlle Baudry qui, de par sa fonction, rencontre la plupart des élèves ayant des problèmes.

À la fin de cette année éprouvante, notre équipe se forme spontanément en utilisant les compétences de chacun :

- Jean-Pierre Bourreau, professeur d'EPS, pour son approche de l'engagement

Le projet baptisé « estime de soi » est avant tout un travail sur l'émotivité et le contrôle de soi mais aussi une reconnaissance de ses propres qualités et réussites passant par la confiance et la solidarité.

physique et sa bienveillance envers les élèves ;

- Maëlle Baudry, infirmière de l'établissement, pour ses connaissances de la psychologie de l'adolescent et la qualité de son contact avec les élèves ;
- Cécile Proust, professeur de mathématique et initiatrice de spéléologie, pour ses connaissances techniques en spéléologie et ses contacts dans le milieu de la spéléologie et de la plongée.

Nous décidons d'étoffer le projet en y incluant des séances d'escalade, de plongée avec bouteilles, des ateliers de relaxation, de confiance, le tout en progression pour finir par la sortie spéléologique qui nous paraît la plus forte au niveau de la gestion des émotions.

Le recrutement a lieu pendant les mois de septembre et octobre. Lors d'un entretien individuel avec l'infirmière, chaque élève « repéré » choisit ou non de

s'engager pour l'année dans le projet. Nous limitons l'effectif du groupe à 24 élèves. Les séances mensuelles, variant d'une heure à une journée, ont chacune un but précis :

- **Séance 1 :** après une présentation du projet et du cadre (confidentialité, respect, non-jugement), les élèves remplissent un questionnaire évaluant leur niveau d'estime d'eux-mêmes dont le résultat ne sera dévoilé qu'à la fin du projet puis se présentent indirectement par des jeux. Ils choisissent le nom du groupe.
- **Séance 2 :** exercices sur la confiance en soi et en l'autre.
- **Séance 3 :** exercices de relaxation pour prendre conscience de son corps et apprendre à « déstresser ».

Les séances suivantes sont, pour une grande majorité des élèves, une initiation. L'engagement physique commence alors.

- **Séance 4 :** plongée avec bouteilles, vaincre la peur de l'eau, maîtriser sa respiration.

- Le groupe est réparti sur deux créneaux horaires de la piscine. Chaque élève est pris en charge individuellement par un plongeur diplômé pendant tout le temps nécessaire, cela varie de quinze minutes à presque une heure pour certains, comme L. qui avait peur de l'eau et qui a fini par descendre à deux mètres avant de remonter avec un immense sourire. Tout le monde savoure la victoire et particulièrement les encadrants plongeurs qui, unanimement, souhaitent renouveler l'expérience l'année suivante.
- L'activité était supervisée par Jean-Pierre Stefanato instructeur et breveté d'État de plongée.



Baptême de plongée en piscine. Clichés Jean-Pierre Stefanato.

- **Séance 5 :** escalade en milieu naturel, vaincre sa peur du vide, faire confiance à ses camarades.
- Après une progression horizontale d'environ sept mètres de long sur une margelle située à une soixantaine de centimètres du sol, les élèves escaladent une ou plusieurs des trois voies équipées (difficulté 4b) en

étant assurés par leurs camarades. Si certains, comme E., le font avec une aisance et une rapidité remarquables, ce n'est pas le cas pour d'autres comme A. qui manifeste son angoisse dès la première progression horizontale. Soutenue individuellement et par ses camarades, elle la fera tout de même trois fois comme les autres élèves,



Le sourire de la victoire sur soi-même.

Jean-Pierre Bourreau supervise les ateliers escalade. Clichés Antoine Michelet.

puis elle parviendra à escalader une voie jusqu'à une hauteur de trois mètres. Impossible d'oublier son sourire lorsqu'elle se retrouve alors suspendue après avoir lâché sa prise! Elle redescendra et recommencera, toujours avec le sourire... Nous avons gagné notre journée!

- L'activité était supervisée par Jean-Pierre Bourreau, professeur d'éducation physique et sportive.

■ **Séance 6** : dans le gymnase, entraînement à la descente en technique « spéléo », familiarisation avec le matériel, vaincre la peur du vide, faire confiance à l'encadrant et au matériel.

- L'une des difficultés est la montée (assurée bien sûr!) à l'échelle rigide, il faut ensuite écouter, installer le descendeur et... quitter l'échelle!

■ **Séance 7** : sortie spéléologique dans la rivière de Saint-Christophe-sur-Roc, vaincre la peur du vide, vaincre la peur du noir, vaincre la peur de l'eau par le passage d'une voûte mouillante, adapter son rythme de progression à celui du groupe, baigner (et comment!) dans un nouveau monde.

- Par groupes de cinq à six, les élèves descendent un puits d'une vingtaine de mètres dont la première partie est busée sur douze mètres. Chaque groupe est encadré par deux à trois adultes dont au moins un spéléologue confirmé. La progression est ensuite



Une vue de la rivière. Cliché Jean-Pierre Stefanato.

horizontale sur deux kilomètres avec quelques passages bas (un peu de « ramping » avec les mains dans l'eau et les cailloux, quel bonheur!) et finit par une voûte mouillante sur les vingt

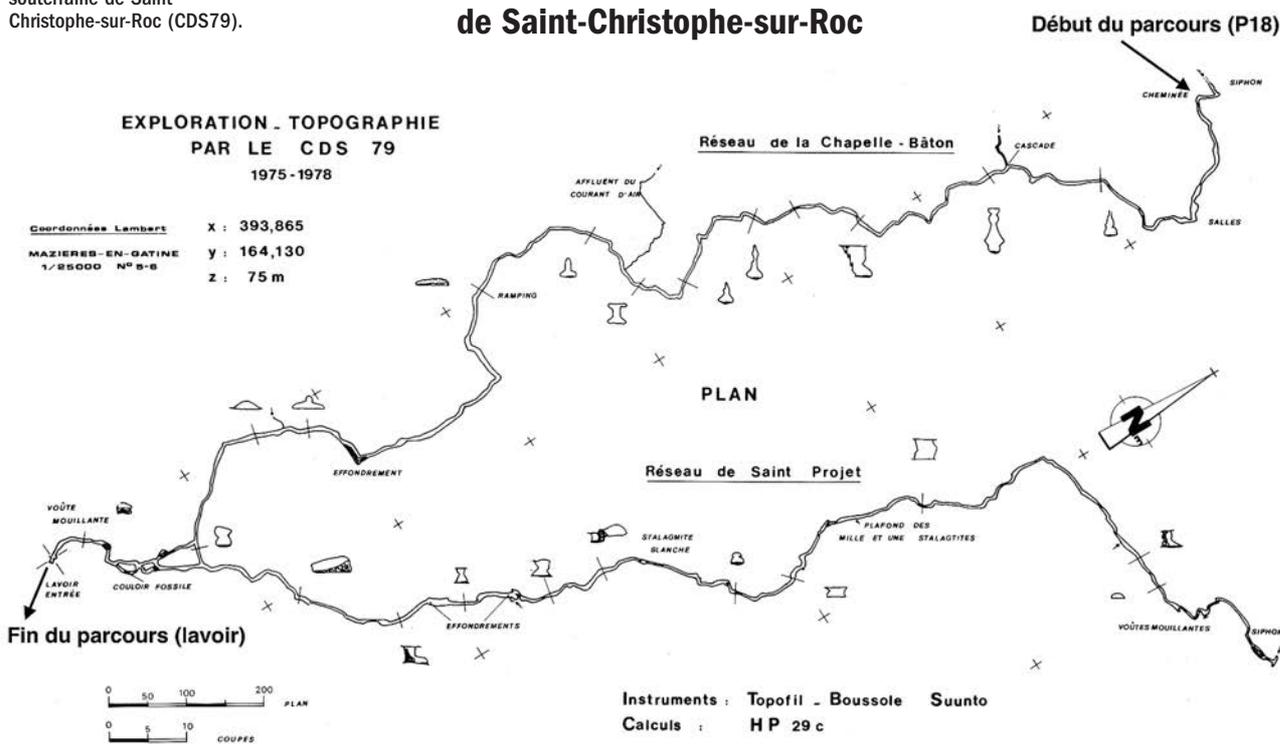
derniers mètres. Heureusement le niveau bas laisse à cette période au moins vingt centimètres entre la roche et la surface de l'eau, il faut tout de même adapter sa position et

Topographie de la rivière souterraine de Saint Christophe-sur-Roc (CDS79).

## Rivière souterraine de Saint-Christophe-sur-Roc

EXPLORATION - TOPOGRAPHIE  
PAR LE CDS 79  
1975 - 1978

Coordonnées Lambert  
MAZIERES-EN-GATINE  
1/25000 N° 5-B  
X : 393,865  
y : 164,130  
Z : 75 m



Instruments : Topofil - Boussole Suunto  
Calculs : HP 29 c

## Éléments statistiques

Progression dans l'estime de soi (d'après le questionnaire):

Les élèves ont progressé en moyenne de 20 %

| Progression en %   | Nombre d'élèves |
|--------------------|-----------------|
| Pas de progression | 2               |
| Entre 1 et 13 %    | 6               |
| Entre 13 et 27 %   | 3               |
| Entre 27 et 40 %   | 2               |
| Plus de 40 %       | 3               |

(16 élèves étaient présents pour refaire le questionnaire)

Évaluation de la satisfaction des élèves (d'après questionnaire en ligne):

« Globalement comment as-tu trouvé ce projet ? »

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Très satisfaisant        | 61,5 % |
| Satisfaisant             | 30,8 % |
| Bof                      | 7,7 %  |
| Peu satisfaisant         | 0      |
| Pas du tout satisfaisant | 0      |

« Quelle(s) séance(s) as-tu le plus appréciée(s) ? »

| Thème de la séance |        |
|--------------------|--------|
| Présentation       | 0      |
| Confiance          | 7,7 %  |
| Relaxation         | 15,4 % |
| Plongée            | 53,8 % |
| Escalade           | 46,2 % |
| Spéléologie        | 69,2 % |

éviter de se retourner. La descente s'avère anxiogène pour trois élèves que j'accompagnerai un par un en les longeant en dessous de moi, technique que j'affectionne pour son côté convivial et rassurant.

- Toute la sortie est supervisée par Dominique Dorez, instructeur et breveté d'État de spéléologie.
- Malgré le ciel gris, les sourires et l'enthousiasme sont là. Nous finissons par un pique-nique sous un hangar très gentiment prêté par la municipalité de Saint-Christophe (merci à eux) car il se met à pleuvoir.

■ **Séance 8**: réunion-bilan autour d'un pique-nique partagé. Les élèves refont le questionnaire de début d'année et comparent les résultats: positifs à deux exceptions près! (voir tableau) L'échange est très enrichissant et les élèves nous proposent de nouvelles pistes pour l'année prochaine comme par exemple le « parrainage » entre anciens et nouveaux membres du projet, le montage d'une vidéo, la présentation du projet aux élèves par les anciens membres...

Bien que le rythme n'ait été que d'une séance par mois en moyenne, le groupe a bien fonctionné et les règles ont été respectées. Pour l'équipe encadrante, c'est une vraie réussite même si trois élèves ont abandonné en cours d'année. Nous avons le sentiment que chaque séance a été utile et que l'engagement physique au travers des activités sportives proposées

est essentiel. C'est ce qu'expriment les élèves: pour beaucoup, l'activité qui leur a le plus plu est celle qui leur faisait le plus peur, preuve s'il en est besoin de la fierté qu'ils en ont tirée.

### Remarque

Deux réunions ont également été proposées aux parents des élèves concernés et au personnel de l'établissement, l'une en janvier était une conférence du docteur Marie-Thérèse Roux sur la construction psychologique de l'adolescent suivie d'une présentation du projet, l'autre fin juin un bilan.

Bien soutenus par la direction de l'établissement qui nous a fait confiance et nous a donné des moyens horaires et

financiers, nous poursuivrons ce projet en le faisant progresser suivant les souhaits des élèves et toujours dans le but de les aider à se construire par une meilleure estime d'eux-mêmes.

*Je suis fière de participer à ce très beau projet, le plus enthousiasmant que j'ai connu, car il permet d'aider vraiment les élèves qui en ont le plus besoin, avec des résultats immédiatement constatables. Je remercie mes deux collègues avec lesquels j'ai toujours plaisir à travailler dans un très bel esprit d'équipe, les bénévoles sans lesquels rien de tout ceci ne serait possible, et les élèves pour leur attitude respectueuse et leurs sourires inoubliables.*



Un groupe à la sortie devant le lavoir.  
Cliché Jean-Pierre Stefanato.